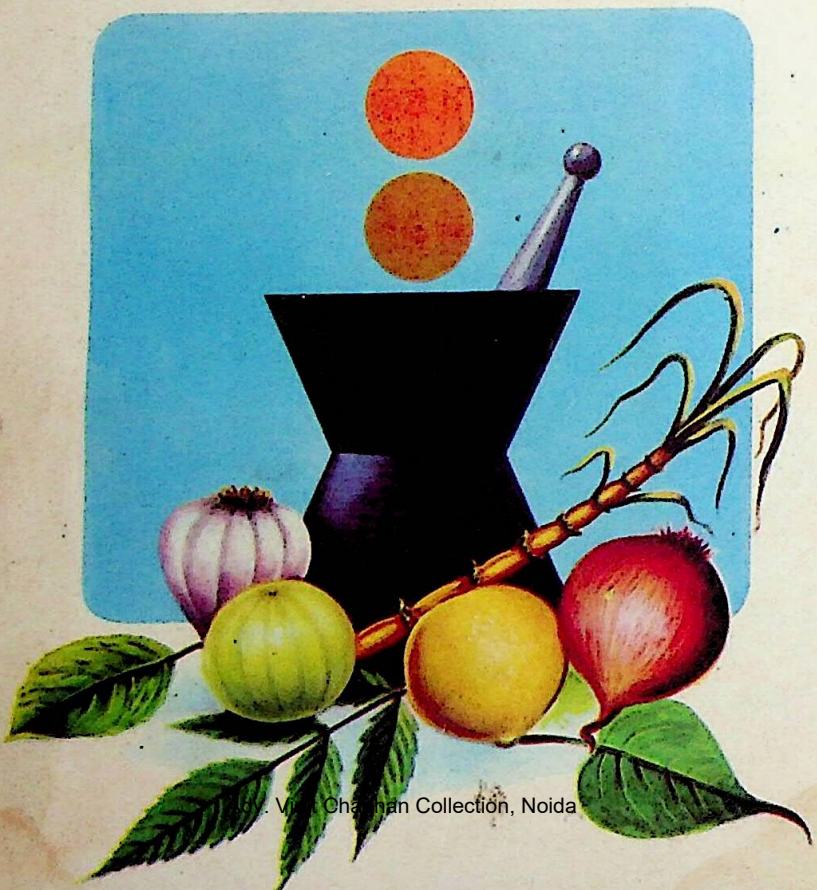
घर का वैद्य

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

1549

दूध-घी



Dr. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

का वैद्य—16

दूध-घी

□

लेखक
सुनील शर्मा

□

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

गोविन्दराम हासानन्द, दिल्ली-६

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

इस माला की पुस्तकें :

घर का वैद्य—	नीम	३·५०
,, ,,	नींबू	३·५०
,, ,,	गन्ना	३·५०
,, ,,	प्याज	३·५०
,, ,,	लहसुन	३·५०
,, ,,	तुलसी	३·५०
,, ,,	पीपल	३·५०
,, ,,	आक	३·५०
,, ,,	सिरस	३·५०
,, ,,	आंवला	३·५०
,, ,,	दूध-घी	३·५०
,, ,,	दही-मट्ठा	३·५०
,, ,,	नमक	३·५०
,, ,,	हल्दी	३·५०
,, ,,	हींग	३·५०
,, ,,	बेल	३·५०
,, ,,	बरगद	३·५०
,, ,,	गाजर	३·५०
,, ,,	मूली	३·५०
,, ,,	अदरक	३·५०

मुद्रक
रविन्द्र ऑफसैट मानसरोवर पार्क, शाहदरा, दिल्ली-32

© प्रकाशकाधीन/प्रकाशक : गोविन्दराम हासानन्द, ४४०८, नई सड़क, दिल्ली-११०००६/संस्करण : १९८६

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

अनुक्रम

संसार में यदि कोई अमृत है तो वह दूध है
दूध का दुश्मन, कृष्ण का दुश्मन
दूध मेलजोल बढ़ाता है
दूध बेतुकी यारी पसन्द नहीं करता
अग्निदेव भी दूध का लोहा मानते हैं
दूध से बुढ़ापा कोसों दूर भागता है
दूध 'वामन' को 'विराट्' बना देता है
दूध 'सम्पूर्ण औषधालय' है
दूध असाध्य को भी साध्य बनाता है
दूध 'गुणों की गुथली' है
सेर को दूध 'दुसेरी' बना देता है
दूध रुकी पड़ी मोटर चालू कर देता है
इलाज ही करना है तो 'दुग्ध औषधालय जाइये
दूध निर्धनों का 'ब्लड बैंक' है
दूध पिल्ले को भी पहलवान बना देता है
दूध 'कॉम्पैक्ट मेकअप' है
दूध दुर्बलों का दोस्त है
जमघट में दूध पथरा भी जाता है
दूध रे दूध, तेरे कैसे-कैसे रूप !
दुआ माँगिये कि माताओं के स्तन दूध से भरे रहें !
गाय का दूध
भैंस का दूध
बकरी का दूध

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

भेड़ का दूध
घोड़ी का दूध
साँडनी का दूध
हथिनी का दूध
हिरणी का दूध
गधी का दूध
दूध पीने से पहले दूधवाली को भी देखें
दूध पीने का भी अपना सलीका है
किसका दूध पियें ?
दूध कैसे पियें ?
कितना दूध पियें ?
दूध का स्वभाव भी पहचानिये
जैसा दूध, वैसा घी
अजीर्ण
अतिसार
अनिद्रा
अफारा
अम्ल-पित्त
अस्थि-भंग
अण्डकोश फूलना
आलस्य
आँखों में जलन
आँखों में सूजन
आग से जलना
आधा सीसी
औरत को मूँछें
औरत की फटकार
उन्माद
उल्टियाँ
एनीमिया
कफ छनकना
कब्ज़
कमज़ोरी
कान-दर्द
काम-काज का बोझ
काली खाँसी
कील और दाग़
कुत्ते के काटे पर
खाज-खुजली
खाँसी पुरानी
खूनखराबा
खून में खराबी
खूनी दस्त
गंजापन
गठिया

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

गैस-ट्रबल
गर्भ न ठहरना
गर्मी के दस्त
घाव न भरना
घेघा
चेचक
चेहरा सँवलाना
चौथैया
छाले फूलना
छुईमुई काया
जिगर में विकार
जीर्ण ज्वर
ज़ुकाम
झाइयाँ-झुर्रियाँ
डिप्थीरिया
तपेदिक
थकावट
थुलथुला शरीर
दमा
दिखाई न देना
दिमाग़ी फितूर
दुबला-अबला
धतूरे का विष
धनुर्वात
नकसीर
नाभि फूलना
नामर्दी
नासूर
प्रदर
प्रमेह
प्यास न बुझना
पित्ती उछलना
पीलिया
पेचिश
पेट में कीड़े
पेशाब में वीर्य
फोड़े-फुंसियाँ
बदबूदार पसीना
बवासीर व मस्से
बिवाइयाँ
बोदा बदन
बुढ़ापा
भस्मासुर
भाँग-भसूड़ी
भिलावे का विष
मन्दबुद्धि
मधुमेह
मलेरिया
मासिक रुकना
मासिक न रुकना
मिर्गी
मुर्दा मसाना
मुँह में छाले
मुँहासे
मूत्र-विकार
मोटापा
लकवा
लिंग-लफाड़ा

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

वायु-गोले
विष-विकार
वीर्य-दोष
शराब का खुमार
सफ़ेद दाग
सिर-दर्द
संग्रहणी
सम्भोग की टूटन
सुज़ाक
सुद्दे पड़ना
हाथ फटना
हृदय रोग

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

दूध-घी

संसार में यदि कोई अमृत है तो वह दूध है

पुराणों की 'अमृत-मन्थन' वाली कहानी ने साबित कर दिया है कि अमृत 'क्षीर-सागर' के मन्थन से ही मिलता है। क्षीर का अर्थ है दूध। दूध को 'बाल-जीवन' भी कहते हैं, क्योंकि बचपन में जीव-जन्तुओं का भी भोजन दूध ही होता है। यही प्राणों का आधार है। इससे निर्बल को बल मिलता है, इसीसे देखने की शक्ति मिलती है, इसीको पीकर शिशु बोलना सीखता है, सुन्दर और सुडौल बनता है, सोचने-विचारने और समझने लगता है, जवान होकर इसीके बल पर गृहस्थ भोगता है, इसीसे पेट भरता है, इसीसे इलाज करता है, इसीसे वीर्यवान् बनता है। वेद भी इसकी महिमा बखानते हैं। दूध सात्त्विक बनाता है, ज्ञान-ध्यान में लगाता है, ब्रह्म से मिलाता है। इसीलिए चरक ऋषि को मानना पड़ा कि 'पयः पथ्यं यथाऽमृतम्' अर्थात् 'दूध अमृत-समान है।'

दूध का दुश्मन, कृष्ण का दुश्मन

कितनी अजीब बात है कि कृष्ण को हम भगवान् भी मानते हैं और गाय के नाम पर एक ग्रास भी अपनी कमाई में से नहीं निकालते ! गाय की बजाय हम घर में लोहे के गधे (साइकल-स्कूटर) रखते हैं, मक्खन की बजाय मेहमानों को गो-मांस परोसते हैं, दूध की बजाय चाय के लिए तरसते हैं, पनीर की जगह मुर्दा-मांस के कटलट खाते हैं, दही की बजाय चाट के पत्ते चाटते हैं, घी की बजाय कॉफी के घूंट सुरकते हैं। आचरण कंस का और

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

उपासना कृष्ण की, यह पाखण्ड नहीं तो क्या है ! दूध-दही-मक्खन का सेवन करके कृष्ण ने अँगुली पर पहाड़ उठा लिया था, चाय पीनेवालों का छाता-बस्ता भी चपरासियों को उठाना पड़ता है। कार-स्कूटर के लिए गेराज भी बनवाते हैं और छोलदारियाँ भी खरीदते हैं, मगर गाय रखने से हम इसलिए बिदकते हैं कि बँगले की शोभा बिगड़ जाएगी। यह कृष्ण की भक्ति नहीं, कृष्ण का मज़ाक उड़ाना है।

दूध मेल-जोल बढ़ाता है

चावलों में दूध डाल दो, खीर बन जाएगी। गाजरों में दूध पका लो, गजरेला (गाजर-हलुआ) बन जाएगा। चाय, कॉफी, अमरौटा, जिस किसी में भी मिला दो, उसी में घुलकर उसी का रूप बन जाएगा और सोने पर सुगन्ध हो जाएगा। शरीर में जाकर कभी यह रक्त बन जाता है, कभी शक्ति। खुद को मिटाकर दूसरे को चमकाना दूध का धर्म है। यह त्याग, बलिदान और मनुष्यता का पाठ सिखाता है। कल्याणकारी भाईचारे में यह बढ़-चढ़कर हिस्सा लेता है। लोग अपना विश्वास जमाने के लिए दूध की कसमें खाते हैं। माँ की ममता का पहला-पहला आभास बच्चे को दूध से ही मिलता है। दूध न होता तो वीरता की कहानियाँ भी न होतीं।

दूध बेतुकी यारी पसन्द नहीं करता

लोग दूध में आधे से अधिक पानी मिला देते हैं, तब भी यह दूध के ही भाव बिकता है। हलवाई इसे भून-भूनकर खोया बना देते हैं, तब भी यह दुगुने-चौगुने भाव बिकता है। स्वाद और सुगन्ध, स्वास्थ्य और सौन्दर्य इसकी बूंद-बूंद से टपकते हैं। इसे हम संसार का बीज भी कह सकते हैं, क्योंकि जिन तत्त्वों से नर-नारी या जीव-जन्तु पैदा होते हैं, वे सब दूध से ही निर्मित शरीर के रस (धातु) होते हैं। जो लोग इसका बेतुका इस्तेमाल करते हैं, उन्हें दूध बख्शता भी नहीं। तेल, खटाई, प्याज़, लहसुन, राई, मांस-मछली आदि खट्टे और गर्म पदार्थों के साथ दूध पीने से

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

कोढ़, सुज़ाक, फोड़े-फुंसी, दमा, दस्त, भगन्दर और इनसे भी भयंकर विकार उठ खड़े होते हैं। दवा के तौर पर दूध को विकृत करके प्रयोग में लाना और बात है, मगर विरोधी और वैरी तत्त्वों के साथ मिलकर दूध की सारी शक्ति विनाश में ढल जाती है, अणु-बम की तरह। अणु-शक्ति से आप बड़े-बड़े कारखाने भी चला सकते हैं, किन्तु अणु-बम से तो विनाश ही होगा।

अग्निदेव भी दूध का लोहा मानते हैं

हम सबके शरीर में अग्नि देवता का निवास है। जो कुछ हम खाते हैं, उसे गलाने-पचाने का काम आग ही करती है जिसे जठर (पेट) की अग्नि (जठराग्नि) कहा जाता है। रोटी, भाजी, फल, मिठाई, जो भी हम निगलते हैं, उसे पचाने को और पचाकर शरीर का अंग बनाने को कम-से-कम पाँच दिन लगते हैं और बद-परहेज़ी हो जाय तो दो-चार दिन फ़ालतू भी लग जाते हैं। तब बारी-बारी से बनता है रस, रुधिर (खून), मांस, मेद, हड्डी, मज्जा, वीर्य, और इनके बाद आता है चेहरे पर ओज। कितना ईंधन फुँकता है और कितने दिन फुँकता है, इसका हिसाब लगा लीजिये। इन पदार्थों की तुलना में दूध पचाने में लगभग सारा ईंधन बच जाता है, क्योंकि यह पचा-पचाया रस है और वीर्य बनने में इसे कोई देर नहीं लगती। न इसे खाने-चबाने में दाँत घिसते हैं, न आँतों को मेहनत करनी पड़ती है। अग्निदेव इसीलिए दूध का लोहा मानते हैं कि जिस अमृत को पाने के लिए देवों और असुरों को खून-पसीना एक करना पड़ता है, वह मनुष्य को सहज ही मिल जाता है।

दूध से बुढ़ापा कोसों दूर भागता है

दाँत और बाल झड़ जाना, घुटनों में दम न रहना, त्वचा झूल जाना, आँखों से दिखाई न देना, कानों का जवाब दे जाना, ये सब बुढ़ापे की निशानियाँ हैं। दूध पीनेवाले को इन कठिनाइयों का सामना ही नहीं करना पड़ता, क्योंकि शास्त्रों ने इसके 'मधुर रस' के जो गुण गिनाए हैं, उनसे शरीर की सभी धातुएँ बढ़ती

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

रहती हैं। बल्गारिया और रूस जैसे देशों में आज भी शतजीवी लोगों की भरमार है और अब वे दो सौ साल पूरे करने की तरफ बढ़ रहे हैं। दूध पीकर भारतीय भी तीन सौ और चार सौ साल तक जवान रहे हैं। इसीलिए यूरोप के देशों में अब दूध का आहार दिनोंदिन बढ़ता जा रहा है। चाय-कॉफी छोड़कर यदि दूध पीने लगें तो आयु के एक-एक दो-दो शतक हम भी जमा सकते हैं।

दूध 'वामन' को 'विराट्' बना देता है

'वामन' बौने को कहते हैं और 'विराट्'-रूप का वर्णन कृष्ण की 'गीता' में आप पढ़ ही चुके हैं। दूध में इतनी शक्ति है है कि जो लोग विकास की अवस्था में (बीस वर्ष तक) निरन्तर दूध पीते रहते हैं, उनका कद छह फीट तक निकल जाता है और बदन भी कद के अनुसार गठीला तथा सुडौल बनता है। यदि भुजा, गर्दन और धड़ का भाग ही लम्बा करना हो तो दूध की मालिश से वह भी किया जा सकता है। यूनानी चिकित्सा में यौनांग को लम्बा करने के लिए दूध की मालिश का विधान था और निस्सन्देह यह भारतीय चिकित्सा की ही नकल था।

दूध 'सम्पूर्ण औषधालय' है

शास्त्रों में दूध को 'सर्व रोगौषधि' (सब रोगों की एक दवा) और 'सर्वौषधीसार' (सब दवाओं का इत्र) कहा गया है। सबने इसे अमृत, रसायन, प्राणियों का जीवन, आयुवर्द्धक, हृद्य (दिल को ताकत देनेवाला), मेध्य (दिमागी ताकत देनेवाला), नेत्रों में ज्योति और नामर्दों में मर्दानगी पैदा करनेवाला माना है। न इसे घोटना पड़ता है, न रगड़ना पड़ता है, न चबाना पड़ता है, न पचाना पड़ता है। सैकड़ों रोगों का यह बना-बनाया नुस्खा है। शास्त्रों ने इसे हर तरह से जाँच-परखकर ही 'सब रोगों की दवा' और 'सब दवाओं का सार' माना है।

दूध असाध्य को भी साध्य बनाता है

जो रोग किसीके काबू में नहीं आते और जिन्हें डॉक्टर 'असाध्य' घोषित कर देते हैं, दूध उन्हें भी काबू करके 'साध्य' बना

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

 Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

देता है। 'दमा' दम के साथ जाता है और 'बुढ़ापा' जाने का नाम नहीं लेता, मगर इन कथनों को दूध 'कोरा झूठ' कहता है। भीषण रोगों का भी दूध उतनी ही मृदुता से निवारण कर देता है जितना यह स्वयं मृदु है।

दूध 'गुणों की गुथली' है

भारतीय ऋषियों ने सृष्टि की शुरूआत में ही जान लिया था कि दूध जैसा कल्याणकारी कोई पदार्थ नहीं। पश्चिम के वैज्ञानिकों को अब पता चला है कि दूध में पचासी प्रतिशत प्रोटीन्स हैं और प्रोटीन्स भी 'जैव' (जीवों से प्राप्त) जिनसे हमारे शरीर का पालन-पोषण और संरक्षण होता है। विटामिन्स भी ए, बी, सी, डी, ई तक भरे पड़े हैं। लौह, गन्धक, फ़ॉस्फ़ोरस, आयोडीन, कैरोटीन, पोटैशियम और कैल्सियम की बहुलता से दूध के समान कोई टॉनिक हो नहीं सकता। वसा (चिकनाई) की दृष्टि से भी दूध सर्वोपरि है। पशु से प्राप्त होने के कारण यह सबसे हल्की चिकनाई और सुपाच्य है। वैज्ञानिकों को यह भी मानना पड़ा है कि दूध और वीर्य के प्रोटीन्स बहुत हद तक एक-समान हैं और वीर्य निकलने के बाद दूध पीने से तुरन्त कमी पूरी हो जाती है।

सेर को दूध 'दुसेरी' बना देता है

दूध सुपाच्य ही नहीं, दूसरों को भी पचाता है। जो अनाज हम खाते हैं, उसके केवल तीस प्रतिशत प्रोटीन्स ही पचकर शरीर के काम आते हैं। अनाज के साथ यदि दूध भी पिया जाय तो अनाज के दुगुने प्रोटीन्स पचकर शरीर की शक्ति बन जाते हैं। इस तरह अनाज और सब्ज़ियों से पुष्ट होकर अगर किसी का वज़न सेर-भर बढ़ता है तो दूध भी साथ लेने से वज़न दुसेरी के हिसाब से बढ़ने लगता है। दुर्बलों, रोग के मारों और सींकिया लोगों को दूध बहुत जल्द स्वस्थ करता है। यह सचाई पश्चिम के वैज्ञानिकों ने भी स्वीकार कर ली है कि अंडों और अनाजों, सब्ज़ियों और मांस के व्यंजनों में वैसी प्रोटीन्स मिल ही नहीं सकतीं जैसी दूध से मनुष्यों को मिल जाती हैं। यहाँ तक कि माता

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

के दूध से भी अधिक गाय के दूध में पोषकता पाई गई है। माँ के दूध पर पल रहे बच्चों पर जब प्रयोग किया गया तो जिन्हें आध-पौन किलो गोदुग्ध फ़ालतू दिया गया, उनके डीलडौल और वज़न में ड्योढ़ी वृद्धि हो गई। यह गुण गाय के कच्चे दूध में है जो धारोष्ण होना चाहिये, अर्थात् थनों से निकलने पर वह जितना गर्म होता है, उसे ठंडा होने से पहले ही पी लिया जाय।

दूध रुकी पड़ी मोटर चालू कर देता है

जिस मोटर में ग्रीस और धूल-मिट्टी मिलकर गाद की तरह जम जायँ, उसका क्या भरोसा कि किस जंगल या चौराहे में कब ठप हो जाय! शरीर की मोटर भी मरम्मत और सफ़ाई माँगती है। रात-दिन हम तरह-तरह के अनाज, दालें, मिठाइयाँ और पूरी-कचौरियाँ खाते रहते हैं। उनका पूरा मल तभी बाहर निकलेगा जब किसी खुरचनेवाले औज़ार से नस-नाड़ियों की सफ़ाई की जाएगी। इस काम के लिए दूध सबसे उपयोगी साधन है, क्योंकि यह सम्पूर्ण भोजन होने के साथ-साथ, सफ़ाई भी बखूबी कर डालता है। विषैली गैसें शरीर से बाहर धकेलने में दूध का करिश्मा हर किसीने अनुभव किया होगा। दूध की चिकनाई आँतों और नस-नाड़ियों की मैल को पहले पिघलाती है और उसके बाद रोम-रोम से सारी गन्दगी बाहर धकेल देती है। इस प्रक्रिया में कमज़ोरी भी नहीं आती, क्योंकि दूध से बल-वीर्य भी बढ़ता है। यही कारण है कि दूध पीनेवालों की गाड़ी छका-छक भागती रहती है।

इलाज ही कराना है तो 'दुग्ध-औषधालय' जाइये

भारत की देखा-देखी अब विदेशों में भी ऐसे हस्पताल और क्लीनिक खुल गए हैं जहाँ भयंकर और जीर्ण रोगों का इलाज केवल दूध से किया जाता है। 'मिल्क क्योर' नाम से यह चिकित्सा शत-प्रतिशत सफल सिद्ध हो रही है जिसे आयुर्वेद में 'दुग्ध-कल्प' कहा जाता है। गठिया के मारे हुए और तपेदिक के झुलसे हुए रोगियों के खोखले शरीर भी इस विधि से हरे-भरे हो जाते हैं।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

 Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

डॉक्टरों को दूध पर अब इतना विश्वास जम चुका है कि चाहे पूरा साल निकल जाय, न खुद निराश होते हैं और न रोगी को निराश लौटने देते हैं। दूध की सबसे बड़ी-विशेषता यह है कि रोगी के वज़न में मनचाहा सुधार लाया जा सकता है। दुग्ध-चिकित्सा से किसीका भी वज़न हर सप्ताह दो किलो के लगभग बढ़ाया या घटाया जा सकता है।

दूध निर्धनों का 'ब्लड-बैंक' है

जिसका खून सूख गया हो, चोट लगने से बह गया हो, दूध उनके लिए मुफ्त का 'ब्लड-बैंक' है। शरीर में प्रवेश करते ही यह रक्त में घुल जाता है और दो सप्ताहों में खून की सारी कमी पूरी कर देता है। देहातों में हर कोई चोट लगने पर दूध में हल्दी औटाकर और घी मिलाकर ही पीता-पिलाता है। सरकारी 'ब्लड-बैंक' में चाहे ज़रूरतमंद के ग्रुप का रक्त न मिले, मगर दूध जिसके शरीर में जाता है उसीके ग्रुप का रक्त बनकर उसे मौत के मुँह से बचा लेता है।

दूध पिल्ले को भी पहलवान बना देता है

यह कोई गप नहीं है। विदेशी विशेषज्ञ कुत्ते के पिल्लों को दूध पिलाकर आज़मा भी चुके हैं। कुछ पिल्लों को अनाज, गोश्त, शीरा आदि दिया गया और कुछ को बूंदों के हिसाब से दूध भी दिया गया। जिन्हें दूध नहीं मिला, वे सुस्त और निकम्मे होते गए, उनका वज़न भी नहीं बढ़ा, दौड़ने-भागने में भी वे जल्दी हाँपने लगे। उनकी तुलना में थोड़ा-सा दूध पीनेवाले पिल्ले कहीं अधिक चुस्त और स्वस्थ होते गए। युद्धों में भी दूध पीने-वाले जितनी दिलेरी और मज़बूती से जमकर मोर्चा लेते हैं, उतना शराब-गोश्त पीने-खानेवाले नहीं। यूरोप में इसीलिए अब नशीले पदार्थों की जगह सैनिकों को दूध देने पर ज़ोर दिया जा रहा है।

दूध 'कॉम्पैक्ट मेकअप' है

महिलाएँ मुखड़ा सँवारने के लिए क्रीम, पाउडर, रूज आदि कई सौन्दर्य-प्रसाधन प्रयोग में लाती हैं। उनकी ज़रूरत का पॉकेट-

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

संस्करण में भी मेकअप-सामान बनने लगा है जिसे वे 'कॉम्पैक्ट' नाम से डिबिया के रूप में अपने साथ-साथ लिये घूमती हैं। चेहरे की चिकनाई, सुकोमलता, लालिमा और चमक-दमक दूध से जितनी लुभावनी पैदा होती है, उतनी किसी भी क्रीम-पाउडर से सम्भव नहीं। कुदरती ताज़गी का भला कौन पाउडर मुकाबला कर सकता है! चेहरे का बुढ़ापा मेकअप से छिपाने की बजाय दूध से जवान बनाइये।

दूध दुर्बलों का दोस्त है

दुर्बलता केवल शरीर की नहीं होती; मानसिक और दिमाग़ी दुर्बलता भी चिन्ता का विषय है। भूख न लगना भी दुर्बलता है और भूख का हद से बढ़ना भी; दिमाग़ का बेकाबू रहना भी बीमारी है और दिमाग़ ठुस्स हो जाना भी; क्रोध में फुंकते रहना भी कमज़ोरी है और क्रोध मर जाना भी। शरीर, दिल और दिमाग़ चाहे एक-दूसरे से जुड़े हुए हैं, मगर सबके रोग अलग-अलग कारणों से पैदा होते हैं। हाथों-पैरों की मैल हम साबुन से धो डालते हैं, लेकिन मन और मस्तिक की मैल उसी साबुन से नहीं उतर सकती। दूध ही एक ऐसा अमृत है जिसे आप भोजन के स्थान पर पीकर बिना किसी फ़ालतू खर्च के मानसिक, बौद्धिक और शारीरिक दुर्बलताएँ साथ-साथ दूर कर सकते हैं। निर्धन आदमी दवाओं पर अपनी नपी-तुली कमाई नहीं लगा सकते, मगर भोजन के स्थान पर दूध पीकर स्वस्थ ज़रूर रह सकते हैं।

जमघट में दूध पथरा भी जाता है

इतना तो हर कोई जानता है कि दूध पूर्ण-आहार है, किन्तु खाते-पीते समय यह बात याद ही नहीं रहती। बरात में गए तो कचौड़ियों और मिठाइयों से पेट ठूंस लिया, घर पहुँचे तो दूध का ग्लास भी गटक लिया। ऐसे में पेट फूलकर कुप्पा हो जाए तो हिलने-डुलने की कौन करे? तुरन्त बिस्तर पर लेटने को चल पड़ते हैं। दूध का रास्ता कचौड़ी रोकती है, कचौड़ी को कलाकन्द घेरे हुए है, कलाकन्द के आगे बालशाही फँसी पड़ी है। इस तरह पेट का

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

 Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

ट्रैफ़िक जाम रहता है। बेचारा दूध भी सड़ने लगता है। अपनी भूल मानने की बजाय हम लोगों से कहते फिरते हैं कि साहब, हमें तो दूध रास ही नहीं आता। सचाई यह है कि दूध के साथ एकाध बिस्किट तो चल जाता है, मगर पूड़ी-कचौड़ी या भारी पदार्थ हर्गिज़ नहीं।

दूध रे दूध, तेरे कैसे-कैसे रूप !

पशुओं के थनों से निकलने के बाद दूध के रूप, रस, गन्ध, स्वाद और प्रभाव में परिवर्तन अपने-आप शुरू हो जाता है। इसी लिए दूध से दही, दही से मट्ठा, मट्ठे से मक्खन, मक्खन से घी बनने पर दूध के अलग-अलग नाम और रूप हो जाते हैं। दूध का एक ठोस रूप पनीर भी है। लस्सी दूध की भी बनती है और इसे 'कच्ची लस्सी' कहते हैं; दही बिलोकर मट्ठे को भी लस्सी के रूप में पिया जाता है। मट्ठे से मक्खन निकालने के बाद बचे हुए तरल को लस्सी या छाछ के रूप में सेवन करते हैं। लस्सी में मक्खन का पेड़ा डालकर भी शीतलता और पुष्टि के लिए सेवन किया जाता है। दूध से क्रीम भी निकाली जाती है जिससे 'क्रीम-रोल' और 'सॉफ्टी' जैसी आधुनिक मिठाइयाँ तैयार की जाती हैं। दूध-दही की मलाई से मक्खन और घी तो सभी निकाल लेते हैं; दूध का जल सुखाकर पनीर या खोया भी बनाते हैं। इनसे तरकारी और कई तरह की मिठाइयाँ बनाई जाती हैं। अपने विविध रूपों में दूध के गुणों में भी परिवर्तन आता है, किन्तु इनसे लाभ वही उठा सकता है जो इनके सही-सही इस्तेमाल के ढंग भी जानता हो। इस पुस्तिका में हम प्रमुख रूप से दूध की उपयोगिता पर ही चर्चा करेंगे और घी की गौण रूप से।

दुआ माँगिये कि माताओं के स्तन दूध से भरे रहें !

मनुष्य हो या पशु, सबके शिशु अपनी माँ का दूध पीकर ही जवान होते हैं। मनुष्य ही ऐसा प्राणी है जो पशु-माताओं का दूध भी पी जाता है। गाय, भैंस, घोड़ी, बकरी, साँडनी (ऊँटनी), भेड़, हथिनी, हिरणी और गधी का दूध पीकर मनुष्य-जाति न

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

केवल पेट भरती रही है, दवा के रूप में भी इनका दूध उपयोगी सिद्ध हुआ है। आयुर्वेद में इनके गुण-अवगुण सूत्र-रूप में जहाँ-तहाँ पढ़ने को मिलते हैं। पुष्टि तो सभी के दूध देते हैं, किन्तु अपनी जाति के विशिष्ट गुण अपनी माता से ही मिल सकते हैं। वेदों में पशु-धन के रूप में गाय, घोड़ी, बकरी, भेड़ और हथिनी को ही मुख्य रूप से गिना गया है। इनके दूध की रोगनाशक क्षमताओं का इशारा हम आपको भी दिये देते हैं—

गाय का दूध

- ☐ अमृत-समान है। हृदय-रोगियों के लिए शुभ है।
- ☐ बल, मेधा, आयु, पुरुषत्व बढ़ाता है।
- ☐ पित्त और मल-दूषण निकालता है।
- ☐ रोगियों, निर्बलों, निर्धनों का जीवन है।
- ☐ आँखों को तेज, शरीर को यौवन, यौनांग को पुष्टि देता है।

भैंस का दूध

- ☐ वीर्यवर्द्धक, चिकना व मधुर है, मोटापा देता है।
- ☐ आलसी बनाता है; आँखों का दुश्मन है।
- ☐ हाज़मा बिगाड़ता है; कुम्भकर्णी नींद लाता है।
- ☐ तमोगुणी है; काम-शक्ति बढ़ाता है।
- ☐ फुर्ती और ज्ञान पर ब्रेक लगाता है।

बकरी का दूध

- ☐ मीठा-कसैला, हल्का, शीतल और सुपाच्य है।
- ☐ सभी के लिए हितकारी और रोग-नाशक है।
- ☐ डरपोक जीव है, अतः दूध में पौष्टिकता कम है।
- ☐ खाँसी, खून का उबाल और तपेदिक मिटाता है।
- ☐ घुमन्तू और जड़ी-बूटियाँ खानेवाली है, अतः दूध ही दवा है।

भेड़ का दूध

- ☐ मीठा, भारी, खारी, उत्तेजक और वायुनाशक है।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

- मर्दानगी बढ़ाता है, वासना भड़काता है।
- हृदय-रोगियों के लिए अशुभ है।
- चोट, पथरी, मधुमेह में लाभ पहुँचाता है।
- कफ और पित्त पैदा करता है।

घोड़ी का दूध

- नमकीन, खट्टा, हल्का, रुचिकर और पाचक है।
- बल, वीर्य, ओज, तेज और स्फूर्त्ति देता है।
- वीर्य-स्तम्भन और शारीरिक दृढ़ता लाता है।
- सूजन मिटाता है; वायु-रोग भगाता है।
- साँस के रोगों में उपयोगी है।

साँडनी का दूध

- गर्म, नमकीन, खारा, हल्का और पाचक है।
- प्यास, वायु, कफ के रोग मिटाता है।
- सूजन, अफारा, कोढ़ और कीड़े नष्ट करता है।
- जिगर, तिल्ली व पीलिया में उपकारी है।
- रक्तार्श (बवासीर) में विशेष उपयोगी है।

हथिनी का दूध

- भारी, मीठा-कसैला, ठंडा, बलवर्द्धक है।
- शारीरिक स्थिरता लाने में उपयोगी है।
- आँखों के लिए शीतल और हितकारी है।
- मर्दाना कमज़ोरी दूर करने में अनुकूल है।
- बल-वीर्य से पुष्ट करके गौरव प्रदान करता है।

हिरणी का दूध

- स्फूर्तिदायक, हल्का, मीठा-कसैला है।
- वनस्पति के गुणों से परिपुष्ट होता है।
- भीरु होने के कारण दूध में पौष्टिकता कम है।
- आँखों के लिए अत्युत्तम और शीतलकारी है।
- क्षय, गठिया व तपेदिक में अनुकूल है।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

गधी का दूध

- ☐ खटमीठा, रूखा, गर्म और उत्तेजक है।
- ☐ वायु के रोगों को नष्ट करता है।
- ☐ भूख बढ़ाता है और अजीर्ण मिटाता है।
- ☐ शिशुओं के लिए अधिक अनुकूल है।
- ☐ बल-वीर्य बढ़ाता है, वासना भी भड़काता है।

इस प्रकार गुणों की दृष्टि से माता के बाद गाय का दूध ही सर्वोत्तम है। इसीलिए 'भैंस माता' या 'गधी माता' कोई नहीं कहता, केवल गाय को ही माता का दर्जा दिया गया है—गो-माता, गऊ माता।

दूध पीने से पहले दूधवालों को भी देखें

दूध यदि बीमार पशु का है तो उसे दूध नहीं कहा जा सकता, क्योंकि उसमें रोगाणु भी होंगे और उसे पीनेवाला भी रोगी हो जाएगा। सुख-दुःख का भी पशु के दूध पर बुरा प्रभाव पड़ता है। मार-पीटकर निकाला गया दूध मार-पीट के ही दुर्गुणों को पैदा करेगा। ब्याई हुई (गर्भिणी) गाय का दूध भी सात्त्विक नहीं होता। इन बातों को ध्यान में रखते हुए पशु-विशेषज्ञों ने दूध के गुण-दोषों का इस प्रकार भेद किया है—

- ☐ पहली बार माता बनी गाय का दूध निःसत्त्व (निर्गुण) होता है।
- ☐ ब्याने पर दो-चार दिन तक दूध गर्म करने पर फट जाता है। इसे 'खीस', 'बहुली', 'बौली', या 'पीयूष' आदि कहते हैं। आम तौर पर इसमें शक्कर मिलाकर बच्चों को बाँट देते हैं। 'खीस' की तासीर गर्म है।
- ☐ पहले महीने का दूध बेस्वाद, गर्म और दूषित रहता है।
- ☐ लगभग एक साल दूध देने के बाद स्वाद नमकीन होने लगता है। मीठा स्वाद होने पर भी दूध जलन पैदा करता है।
- ☐ दूसरी बार गाभिन गाय का दूध ढाई-तीन महीने बाद नमकीन-मीठा हो जाता है। यह भी गर्म तासीर देता है

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

और सूजन पैदा करता है। पीलिया, गठिया, वातजन्य सूजन, जिगर-तिल्ली के विकार बढ़ाता है। नमक-तत्त्व सूजन को बढ़ा देता है।

- आमतौर पर गाय सात-आठ महीने दूध देती है। कुछेक व्याए जाने पर भी दूध देती रहती हैं। दूध देने की अवधि सबकी अलग-अलग होती है। उस अवधि के अनुसार, दूध बन्द होने से पहले के दो-ढाई महीनों का दूध सर्वोत्तम और अमृत-समान रहता है।
- जवान पशु का दूध भी जवानी देता है। बूढ़ी गाय का दूध भी बूढ़ा (बलहीन) हो जाता है।
- बछड़ा-बछिया मर जाने पर गाय बहुत शोक करती है। उसका दूध भी सुखदायी नहीं रहता।
- जौ, ज्वार और जई का हरा चारा, हरी घास और बिनौले खानेवाली गाय का दूध भी अमृत होता है, मूत्र भी। दूध पर पशु के आहार का सीधा प्रभाव पड़ता है।
- आवारा पशुओं का दूध दुःख देनेवाला होता है। बड़े शहरों में इस बात का विशेष ध्यान रखना पड़ता है। जो पशु चार-पाइयों का बान, गंदगी, जूठन और मक्खियों के ढेर में से कागज़-पत्ते चबा जाते हैं, उनका दूध पीने की बजाय पानी पीना अच्छा!
- जंगलों और चरागाहों में जड़ी-बूटी चरनेवाली गौओं का दूध हितकारी और परमौषध होता है। कीले पर बँधी और सूखा चारा खानेवाली गाय का दूध भी गर्म और रूखा होता है।
- वेदों के इस कथन को सदा याद रक्खें कि जो पशु हर्षित होकर दूध देता है, उसका दूध भी प्रफुल्लता, तृप्ति और यौवन देता है।
- हरे जौ, हरे उड़द और हरे मूंग का चारा खानेवाली गौओं का दूध भरपूर उतरता है, उनके बछिया-बछड़े भी नहीं मरते,

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

उनका दूध भी पुष्टिकारक होता है।

- चरागाहों और मैदानी जंगलों में चरनेवाली गौओं का दूध विशेष रूप से हितकारी होता है, क्योंकि सूर्य-किरणों का उनके दूध पर भी मांगलिक प्रभाव पड़ता है। ऐसे पशुओं का दूध सुगन्धित और मधुर होता है; दूध में क्रीम भी गाढ़ी होती है।
- पेड़ों और पानी से घिरे प्रदेशों की गौओं के दूध में घी अधिक होता है और दूध भारी होता है।
- ऊँची-नीची घाटियों के पशुओं का कद भी छोटा होता है और दूध भी कम देती हैं, मगर घी की मात्रा अधिक होती है।

दूध पीने का भी अपना सलीका है

- धारोष्ण दूध में ही उसके सभी गुण होते हैं। चित्रों में आपने देखा ही होगा कि यशोदा मैया गाय के थन की धार सीधे कृष्ण के मुँह में डालती है। जिस सीमा तक दूध को उष्ण (गर्म) होना चाहिये, थन से निकलती वार उतनी ही गर्म होती है। शक्ति, स्फूर्त्ति, आरोग्यता और पुष्टि की दृष्टि से यही सर्वोत्तम और गुणकारी है। इससे कद और डीलडौल बढ़ता है।
- गाय का धारोष्ण (कच्चा) दूध दो घंटों में पच जाता है, जबकि भैंस का दूध नौ-दस घंटों में पचता है, अतः भैंस का दूध उबालकर ही पियें।
- कच्चा दूध केवल गाय का ही पियें। गाय का कच्चा दूध हर कोई पचा लेता है, लेकिन भैंस का कच्चा दूध हर किसी को माफ़िक नहीं आता। दूसरे पशुओं का दूध छान-पुनकर पहले उबालें, तब प्रयोग में लाएँ।
- दुहने के बाद दूध ठंडा हो जाय तो उसे एक उबाल देने के बाद ही पियें। ठंडा दध उबाले बिना पीने पर 'आम' (कच्चा रस) बनकर अपच, अजीर्ण, अफारा, अतिसार और अरुचि

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

 Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

पैदा करता है। गठिया और अर्द्धांग के रोगियों को ठंडा-कच्चा दूध रोग बढ़ानेवाला है।

- गाय का दूध भी अधिक देर तक कच्चा न पड़ा रहने दें। पहला उबाल जल्द-से-जल्द देना चाहिये।
- भैंस का दूध उबालने के बाद पहले ठंडा करें, तब पी लें।
- भेड़ का दूध दो बार छानके उबालें और गर्म-गर्म ही पियें।
- बकरी का दूध अच्छी तरह उबालें और ठंडा करके पियें।
- पहला उबाल देने से पहले दूध को कपड़े या छलनी में से अवश्य छानें।

किसका दूध पियें ?

- गाय का दूध मनुष्य के लिए अमृत-समान है। दूसरे नम्बर पर बकरी का, तीसरे क्रम पर भैंस का, अन्य पशुओं का दूध आवश्यकता तथा सुलभता की दृष्टि से चुनना चाहिये।

दूध कैसे पियें ?

- गन्ने की गँडेरी को जिस तरह स्वाद ले-लेकर चूसा जाता है, दूध के घूँट भी पीने की बजाय चूसने के अन्दाज़ में निगलें।
- खट्टी और करारी वस्तु डालने पर गले की लाला-ग्रन्थियों से लार (थूक) निकला करती है। यह लार ही भोजन को पचाने में सहायक होती है। दूध के हरेक घूँट में भी लाला-रस मिलने दीजिये। गटागट दूध पीने से उसके पचने में विलम्ब हो जाता है।
- पानी हमेशा बैठकर पिया जाता है, किन्तु दूध पीते समय अंग-अंग खुला रहना चाहिये ताकि शरीर में उसका खुलकर संचार हो। कुर्सी पर बैठकर टाँगें लटकाके दूध पीजिये। इसी स्थिति में चारपाई पर भी बैठा जा सकता है। खेलने-वाले बच्चों को खड़े-खड़े ही दूध पिला दें।

कितना दूध पियें ?

- दूध की मात्रा भूख और स्वास्थ्य के अनुसार ही घटाई-बढ़ाई जाती है; रोगी और रोग को देखते हुए क्रमशः घटा भी

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

सकते हैं और धीरे-धीरे बढ़ा भी सकते हैं।

- स्वस्थ व्यक्ति को उसके कद के अनुसार भी दूध दिया जा सकता है। एक फुट का बच्चा दिनभर में एक किलोग्राम (लीटर) दूध पचा लेता है। इसी तरह पाँच फीट के व्यक्ति को पाँच किलो तक दूध दिया जा सकता है। दूध 'सम्पूर्ण भोजन' है और केवल दूध द्वारा चिकित्सा में इसी हिसाब से दूध पिलाया जाता है। पाँच फीट का आदमी दिनभर में पाँच किलो दूध पचा ही लेता है।
- दूध पीने की मात्रा पुरुषों और स्त्रियों में समान नहीं होती। आम तौर पर पुरुष चार किलो पचा ले तो स्त्रियाँ तीन किलों में ही बस कर देती हैं। कम-अधिक मात्रा होने पर भी यह नहीं समझना चाहिये कि कोई भूखा या अशक्त रह जाएगा। अमृत कम मात्रा में भी अमृत का ही असर करता है।

दूध का स्वभाव भी पहचानिये

- बुखार में दूध पीना रोग को बढ़ाना है।
- रोग जवानी पर हो तो दूध भी विष हो जाता है।
- बलग़मी खाँसी या उदर-शूल में दूध हानिकारक है।
- दूध में सफेद मिलवाली चीनी कभी न मिलाएँ। यह चीनी बनाने में विषैले रसायनों का प्रयोग किया जाता है। शक्कर, देशी खाँड, शीरा, गुड़, गन्ना-रस आप जितना चाहें मिला सकते हैं। इतना याद रहे कि कुदरत ने ज़रूरी मिठास पहले ही दूध में भर रक्खी है। अधिक मिठास तभी डालें जब शरीर को उसकी ज़रूरत हो।
- गाय का दूध आप दिन में कभी भी पी सकते हैं, लेकिन भैंस का दूध दिन में पीने पर आलस्य पैदा करता है।
- रंग या गन्ध बदलने पर दूध नहीं पीना चाहिये। खटास पैदा होने पर दूध फटने की प्रक्रिया में पहुँच जाता है।
- दूध के साथ चाट, पकौड़े या नमकीन मिठाइयाँ कभी न

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

खाएँ। इनसे त्वचा के रोग पैदा होने लगते हैं।

- मांस, मछली, मूली और मूँग के साथ दूध पीने से कोढ़ हो जाता है।
- बचपन में दूध पीने से पाचन-शक्ति बढ़ती है। जवानी में दूध पीने से बल-वीर्य की कमी पूरी होती है। बुढ़ापे में रोज़ रात को दूध पीने से शरीर जवान रहता है।
- नेत्र-ज्योति बढ़ाने के लिए रात को रोज़ दूध पियें।
- दूध और भारी भोजन साथ-साथ कभी मत लें। भोजन के बाद दूध दो-ढाई घंटे बाद ही पियें।
- अधिक चिकनाईवाला दूध देर से पचता है और पेट की आग ठंडी कर देता है। ऐसा दूध भैंस का, या पहाड़ी गाय का होता है।
- जिन्हें बहुत भूख लगती हो, वे भोजन कम और भैंस का दूध अधिक लें तो उनका शरीर वज़नदार तथा गठीला रहेगा।
- बुखार या रोग हल्का पड़ जाने पर उबला हुआ दूध पीने से खोई हुई शक्ति लौट आती है।
- दूध की मलाई बच्चों को रोटी के टुकड़े या स्लाइस पर खिलाने से उनके शरीर सुन्दर-सुडौल, दिमाग़ तेज़ और अंग-प्रत्यंग फुर्तीले रहते हैं।
- आँतों और पेट में कीड़े हों तो दूध न पियें।
- दूध फीका और अकेला पीना ही गुणवर्द्धक है।
- पेशाब का जुलाब लेना हो तो दूध में शक्कर या गुड़ घोलकर पियें। सुज़ाक और पेशाब में जलन को शान्त करने के लिए यह विधि अनुकूल है।
- साग-भाजी के साथ दूध हर्गिज़ न पियें।
- कद बढ़ाना हो तो कच्चा दूध ही पियें।

जैसा दूध, वैसा घी

घी में दूध के ही गुण ठोस रूप में होते हैं। पिघल जाने पर भी घी को ठोस ही माना जाता है, क्योंकि यह दूध के सत्त्व को

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

निकालकर बनाया जाता है। जिस तरह गाय को माता का दर्जा देकर उसके दूध को अमृत माना गया है, उसी तरह गाय का घी भी अन्य पशुओं के घी से सर्वोत्तम है। वर्षों के अनुभव के बाद ही हमारे ऋषि-मुनियों ने इसे मांगलिक कार्यों में लाना शुरू किया। किसी भी यज्ञ में, किसी भी संस्कार में, प्रातः-सायं के हवन में भी गोघृत की ही आहुति दी जाती है। सच तो यह है कि भारत-जैसे कुछ देशों को छोड़कर भैंस पालने का रिवाज बहुत कम है। जिन देशों में लोग गो-मांस खा भी जाते हैं, वहाँ भी मुख्य पशुधन गाय है। अन्तर इतना-सा है कि विदेशों में लोग जिसका दूध माँ के स्थान पर पीते हैं, अपना काम निकल चुकने पर उसे खा भी जाते हैं। इसके विपरीत, भारत के लोग पशुओं को भी परिवार का अंग मानते हैं और जो पशु माता की तरह पालन-पोषण देते हैं उन्हें माता की तरह ही पूज्य मानते हैं।

भावना और भावुकता, दयालुता और मनुष्यता की बात यदि एक तरफ सरका दी जाय, तब भी गाय का घी गुणों की दृष्टि से सर्वोत्तम है। भैंस, भेड़ और बकरी का दूध भी अपनी जगह उत्तम है, किन्तु हर तरह का विषैला प्रभाव नष्ट करने में गोघृत की तुलना में अन्य किसी पशु का घी उतना उपयोगी नहीं है। आगामी पृष्ठों में जहाँ भी दूध और घी की चर्चा की गई है, वह गाय से जुड़ी हुई है। जहाँ दूसरे पशु के दूध-घी का नाम विशेष रूप से दिया गया है, केवल वहीं उसे ज़रूरी समझें।

दूध-घी से सैकड़ों रोग-विकार दूर होते हैं। यहाँ अकारादि क्रम से रोगों के नाम के साथ ही हम उपचार-विधि बता रहे हैं। आशा है कि इस अमृत की शक्ति को पहचानकर पाठक लम्बी आयु तक स्वस्थ और युवा बनेंगे।

अजीर्ण—पराँठे, पूरियाँ, कचौरियाँ, भठूरे और मिठाइयाँ जब अनपचे रह जाते हैं, तब शरीर की आग ठंडी पड़ जाती है, तेज़ाबी तत्त्व बढ़ जाते हैं, पेट पत्थर होने लगता है। इसके बुरे प्रभाव से गुर्दे भी कमज़ोर पड़ने लगते हैं। दूध में सोंठ और गुड़

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

 Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

औटाइये ताकि पेट की सड़ाँध मल-मूत्र के रास्ते निकल जाय। ढाई सौ ग्राम दूध में सौ ग्राम पानी मिलाइये, पच्चीस ग्राम शक्कर या गुड़ ,डालिये, दस-बारह ग्राम सोंठ का चूर्ण मिलाकर काढ़ा बनाइये। जब पानी जल जाए तब कवोष्ण (हल्का गर्म) रह जाने पर घूँट-घूँट पीना शुरू कर दीजिये। अनपचा भोजन सोंठ की गर्मी से पचने लगेगा और मल-मूत्र गल-पिघलकर निकलने लगेगा। प्यास लगे तो पानी भी गर्म ही पीजिये।

यदि ढाई-तीन घंटे तक हाजत (शौच) न हो तो पहले से दूध की आधी मात्रा में पाँच-छह ग्राम सोंठ-चूर्ण औटाइये। पानी सौ ग्राम ही मिलाइये और गुड़ अथवा शक्कर भी पूरा (पच्चीस ग्राम) मिलाइये। पानी सुखाकर उसी तरह घूँट-घूँट पीते रहिये। आधे घंटे में निश्चित रूप से अजीर्ण का निकलना शुरू हो जाएगा। वास्तव में मल को गलाने-पिघलाने की प्रक्रिया पहली खूराक से ही शुरू हो जाती है, लेकिन जल का दबाव कम होने से दूसरी खूराक लेनी पड़ती है। पेट साफ होते ही जलन, खट्टे डकार, अफारा और बेचैनी के विकार भी शान्त हो जाएँगे। अजीर्ण से छुटकारा पाने के बाद भी एक दिन दूध ही पीजिये, ताकि आँतों और पेट की दीवारें तक निर्मल हो जाएँ। कमज़ोरी से न घबराएँ क्योंकि दूध प्राणों का आधार है। यदि गर्भ से निकला बालक दूध पर जी सकता है तो हम भी दुर्बल नहीं होंगे। मूँग की पतली दाल से चपाती खाकर आप तीसरे दिन से ठोस भोजन की शुरूआत कर सकते हैं। दोपहर को दूध में पका हुआ पतला दलिया सुरकिये। शाम को दूध में शहद मिलाकर पीजिये। रात को खिचड़ी खाइये। चौथे दिन से सामान्य भोजन शुरू कर दीजिये। दोबारा अजीर्ण तभी होगा जब आप पूरी-कचौरी के गरिष्ठ पदार्थ खाकर खुद चाहेंगे कि आ बैल, मुझे मार! यह नियम याद रखिये कि पेट साफ होने के बाद पिया गया दूध कब्ज़ करने लगता है।

अतिसार—पतले शौच आने से किसी तरह के वह[illegible] न पड़ें,

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

क्योंकि पेट का मल साफ करने के लिए कुदरत यही तरीका अपनाती है। दो-तीन बार दस्त आ चुकने पर भी यदि अतिसार जारी रहे तो दूध दुहने के बाद बाल्टी में जितनी भी झाग हो, उसे एक बड़े कटोरे में कलुछी से निकाल लें। इस झाग को चम्मच से स्वाद लेते हुए चूसना शुरू कर दीजिये। वैसे तो झाग में कोई चूसनेवाला ठोस तत्त्व होता ही नहीं, किन्तु इस विधि से पेट का संकोचन होता है। सीटी बजाने के अन्दाज़ में जब गोल या अधमुँदे मुँह से हवा खींची जाय तो आँतें और पेट सिकुड़ जाते हैं। गोदुग्ध की झाग से पेट की आग भड़क उठेगी और भोजन के कच्चे रस पचने लगेंगे। दूध का फेन (झाग) शरीर की पेशियों को भी फुला देता है और पाचन-क्रिया तीव्र हो जाती है। बदन को गठीला और पुष्ट करने में दुग्ध-फेन अत्युत्तम औषध है।

झाग अगर दूध में न हो तो दूध उबालकर आप उसे मथनी से बिलो दीजिये। हलवाई भी दूध ठंडा करने के लिए उसे एक से दूसरे बर्तन में ऊँची धार बाँधकर फेंटा करते हैं। आप भी उसी तरह दूध फेंटकर उसे झागदार बना सकते हैं। आयुर्वेद के ग्रन्थों में अतिसार पर काबू पाने के लिए दूध के फेन को परमौषध माना गया है। मलाई और रबड़ी खानेवालों को मालूम होना चाहिये कि पच्चीस ग्राम दुग्ध-फेन आधा किलो मलाई के बराबर पौष्टिक है। झाग मुँह में पहुँचते ही टॉनिक बन जाती है, जबकि रबड़ी-खोया पचाने में कई घंटे लग जाते हैं।

अनिद्रा—जिसे नींद न आती हो उसे (१) मोटी-ताज़ी भैंस का दूध रोज़ रात को खूब कढ़ाने के बाद पीना चाहिये। जितने गाढ़े दूध के घूंट चूसेंगे, उतनी गहरी नींद आया करेगी। चेतना के तन्तुओं को बेहोश करने में भैंस का दूध 'मधुर-मीठा क्लोरोफ़ॉर्म' ही समझिये। कुछेक दिनों में आठ-आठ घंटे की नींद आने लगेगी, क्योंकि भैंस का दूध पचता ही नौ-दस घंटों में है। इसीलिए स्वस्थ लोगों को भैंस की बजाय गाय का दूध दिया जाता है ताकि आलस्य न आए।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

 Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

(२) गर्मी, खुश्की, थकान आदि से नींद न आती हो तो पचास ग्राम बकरी का धारोष्ण अथवा उबला हुआ दूध लीजिये और ज़रा-सा नमक मिला दीजिये। इस दूध को हथेली में तेल की तरह टपकाकर पैरों के तलुओं से पिंडलियों तक और हाथों से कुहनियों तक हल्की मालिश कर डालिये। दस मिनट के इस उपचार से आराम की नींद आएगी। मालिश के बाद हल्के गर्म पानी से दूध की चिपचिपाहट उतारकर ही लेटिये। दूध सूखने में अधिक समय नहीं लगता और तुरन्त बाद हाथ-पाँव धो सकते हैं। मौसम ठंडा हो या गर्म, दूध धोने के लिए ठंडा पानी हर्गिज़ न लें।

अफारा—दूध उतना ही उबालें जितना आप खुशी से पीना चाहते हों। जब पीने लायक हो जाए तो शहद मिलाकर घूँट-घूँट पीते रहिये। यदि इस दूध को अच्छी तरह फेंटकर फेनिल (झागदार) पियेंगे तो पेट की हवा जल्दी खारिज करेगा। बच्चों को भी आप शहद मिलाकर दूध पिला सकते हैं। यदि माता का दो-चार चम्मच दूध उतर आए तो शहद घोलकर तुरन्त पिला दें और फेंटने के चक्कर में न पड़ें। सौ ग्राम दूध में एक चम्मच शहद काफी है। यदि अफारे से पेट फटने की-सी हालत में हो तो ढाई ग्राम से पाँच ग्राम तक पिसी हुई दालचीनी डालकर दूध उबालें और शहद मिलाकर पिलाएँ। पेट पर लहसुन के रस की मुलायम हाथ से मालिश करें। लहसुन में ही इतनी शक्ति है कि त्वचा के रन्ध्रों में तीर की तरह प्रवेश करके अफारे के गुब्बारे चुटकियों में फोड़ सकता है। जो लहसुन की गन्ध से घबराता है, उसे अभागा ही समझिये।

अम्ल-पित्त—अम्लता (तेज़ाबी तत्त्व) वही दूर कर सकता है जो स्वयं अ-मल (मल-रहित) और रसायन हो। गोदुग्ध में ये दोनों गुण हैं। गोघृत भी विषैले तत्त्वों का नाशक है। किन्तु अम्लीय रसों में मिलकर दूध भी अम्लता बढ़ाता है, क्योंकि दूध में अपनी अम्लता भी होती है जिसे दवा के तौर पर ऐलोपैथी में

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

'लैक्टिक ऐसिड' के रूप में इस्तेमाल किया जाता है। इसलिए दूध में गुड़ अथवा शक्कर मिलाकर इसे मूत्रल बना दीजिये। पेशाब खुलकर निकलेगा और अम्लता घटती जाएगी। इसके साथ ही पित्त (जलन, गर्मी) भी अपने-आप शान्त हो जाएगी, क्योंकि अम्लता ही न रही तो उसकी जलन भी नहीं रहेगी। दूध में 'कैल्सियम'-(चूना)-तत्त्व अम्लता को पेशाब की धार बनाकर बहा देगा। कैल्सियम वास्तव में खनिज लवण है और इसकी कमी से अम्लता का होना स्वाभाविक है।

अस्थि-भंग—हड्डी टूटने पर सबसे पहले पीपल के पच्चीस पत्ते मँगवाएँ और हड्डी को सही जगह बिठाकर दोनों तरफ लकड़ी की पट्टियों के सहारे बाँध दें। खून बह रहा हो तो पीपल या बरगद का दो-तीन चम्मच दूध भी मँगवा लें। दूध में रुई भिगोकर घाव पर फैला दें और पट्टी बाँध दें। पीपल के पच्चीस पत्ते पीसकर पच्चीस ग्राम गुड़ मिलाएँ और मटर के बराबर गोलियाँ बना लें। दो-दो घंटे बाद दो-दो गोलियाँ चबाकर निगलें। पीने को भैंस या बाखड़ी गाय का दूध दें। यह दूध खूब गाढ़ा और मलाईदार होना चाहिए जो खून को भी गाढ़ा करे। दूध औटाते हुए हल्दी भी मिलाएँ। ढाई सौ ग्राम दूध में एक छोटा चम्मच हल्दी-चूर्ण काफी है। औटाने के बाद घी भी मिलाएँ जो बाखड़ी गाय या भैंस का ही हो। दूध चखकर देख लें कि उसमें नमक की मात्रा अधिक न हो, क्योंकि नमकीन दूध आम तौर पर तभी उतरता है जब पशु का दूध सूखता जा रहा हो। ग्यारह दिनों में ही पीपल-वटी दूध के साथ लेते रहने से हड्डी जुड़ जाएगी। किसी विशेषज्ञ से हड्डी का जोड़ सही बिठाने में अवश्य मदद लें।

अण्डकोश फूलना—फुलाव चाहे वायु से हो, चाहे चोट लगने से, चाहे आँतें उतरकर अण्डकोशों में उतरने पर, अथवा चिन्ता-परेशानी के कारण, या फिर अण्डकोश दब जाने पर, भेड़ का दूध सूजन और फुलाव शान्त कर देगा। एक चम्मच दूध में एरण्ड

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

की गिरी चन्दन की तरह रगड़कर गाढ़ा लेप बना लें और सूजन पर गाढ़ी परत लेप दें। यह काम रात को ही करना चाहिये ताकि रातभर असर रहे और सुबह तक आराम आ जाए।

आलस्य—यदि काम करते-करते नींद आ जाती हो, बस या रेल में बैठे-बैठे नींद के झोंके आने लगते हों, शरीर भारी और मोटा होने लगा हो, दौड़भाग से जी कतराने लगा हो, आँखों में गीद रहती हो और मिचमिचाने लगी हों, पढ़ते-पढ़ते अक्षर धुँधले दिखाई देने लगे हों तो समझ लीजिये कि भैंस का दूध अपना असर दिखा रहा है। तुरन्त ऐसी गाय के दूध का प्रबन्ध कीजिये जिसे ब्याए ढाई-तीन महीने हो गए हों। आलस्य इस तरह निकल जाएगा जैसे आपने बदन पर से मैली बदबूदार चादर उतार दी हो। डॉक्टरों ने भैंस और गाय के दूध का जानवरों के बच्चों पर प्रयोग करके सैकड़ों बार आज़माया है कि भैंस का दूध पीनेवाले शरीर से तगड़े होकर भी चुस्ती-फुर्ती से हाथ धो बैठते हैं, जबकि गाय का दूध पीनेवाले हमेशा 'रॉकेट' की तरह उड़ते रहते हैं। इतनी-सी बात याद रहे कि दूध और भोजन में दो-ढाई घंटे का अन्तर ज़रूर रहे। भैंस का दूध पीनेवाले तामसिक वृत्ति के (रावण) बनते हैं और गाय का दूध पीनेवाले सदा कर्मवीर (राम) होते हैं।

आँखों में जलन—'भावप्रकाश निघण्टु' में गाय का दूध आँखों के लिए उत्तम अंजन माना है। यदि आप भैंस का दूध पीते हैं तो गाय का पीना शुरू कर दीजिये। यदि गाय का दूध पीते हैं तो वह एकदम ताज़ा-ताज़ा ब्याई नहीं होनी चाहिये, क्योंकि शुरू का दूध जलन पैदा करता है। शास्त्रों ने 'गवां क्षीरं अनभिष्यंदि' कहा है, अर्थात् गाय का क्षीर (दूध) आँख के रोग बढ़ाता नहीं, हटाता है। दूध की मलाई अँगुली से लेकर रात को सोते समय पलकों पर लगा दें, सुबह तक जलन शान्त हो जाएगी। नहाने से पहले गोदुग्ध का मक्खन लगा दें, आधे घंटे में जलन जाती रहेगी। यदि चिकनाहट लेपने को मन न मानता हो तो चार

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

चम्मच दूध एक कटोरी पानी में घोलकर खुली आँखों में छींटे मारें और स्वच्छ कपड़े से आँखें पोंछकर सो जाएँ। सुबह तक सारी जलन निकल चुकी होगी। सुबह गीद अधिक निकले तो सुबह भी दूध-पानी के छींटों से आँखें धो लें।

आँखों में सूजन—(१) यदि सूजन का कारण गर्मी और धूल-गंदगी है तो आँखों में कच्ची लस्सी (दूधिया पानी) के छींटे देकर अच्छी तरह धो ें। उसके बाद पंद्रह-बीस ग्राम दूध को खटास से फाड़ दें। पानी अलग हो जाएगा। कपड़े में डालकर पानी निकाल दें। बाकी दूध का फुटेला रह जाएगा। इसे आँखों (पलकों) पर रखकर थोड़ी देर आराम करें। गर्मी आदि की सूजन शान्त हो जाएगी।

(२) जिन्हें चिकनाई से प्यार हो उन्हें दूध की मलाई पलकों पर लेपकर गर्मी की सूजन निकाल देनी चाहिये।

(३) यदि सूजन जिगर की खराबी के कारण हो तो ढाई सौ ग्राम दूध में दो सौ ग्राम पानी डालकर दस ग्राम सोंठ का चूर्ण औटाना चाहिये। पानी सूख जाने पर, दूध कवोष्ण (हल्का गर्म) रह जाने पर, दो चम्मच शहद मिलाएँ और घूँट-घूँट चूसते रहें। सुबह-शाम सेवन करने से जल्द आराम आएगा। अगर एक ही समय दूध मिले तो ठंडे-भारी पदार्थों का सेवन बन्द कर दें। दिन में नमक डाले बिना अदरक की एक गाँठ के टुकड़े नींबू के रस में चबाने चाहियें। नींबू-रस की दो-चार बूंदें ही बहुत हैं। रात को दूध में सोंठ-चूर्ण का काढ़ा एक सप्ताह पीना चाहिये। जिगर का विकार दूर हो जाएगा और आँखों की सूजन अपने-आप उड़ जाएगी। भैंस का दूध भारी होने के कारण जिगर की खराबी में अनुकूल नहीं होता। दूध में सोंठ की भावना देते समय भी याद रक्खें कि केवल ऊपर का पानी सुखाना है जो आपने दूध में डाला है। दध गाढ़ा करने की कोशिश न करें। बीमार जिगर को हल्के और तरल रसों से ही रोगमुक्त किया जाता है।

आग से जलना—घाव कैसा भी हो, गाय के घी से उत्तम न

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh
न कोई पैनिसिलीन है न मरहम। कुदरत ने गोघृत को इतनी विषनाशक शक्ति से भर रक्खा है कि इससे बढ़िया क्रीम, मरहम या ऐंटी-सैप्टिक (छूत-रोधक) दवा हो ही नहीं सकती। गोघृत में पट्टी तर करके जली हुई त्वचा पर रखकर भगवान् का स्मरण करें जिसने आपको गोघृत के रूप में अमृत-जैसी पुष्टिवर्द्धक दवा दे रक्खी है। दूध में घी डालकर भी पियें, ताकि सप्ताहभर में घाव की जगह नयी त्वचा उग आए। गाय का दूध शरीर को त्वचा भी देता है और मांस की कमी भी शीघ्र पूरी करता है।

आधा सीसी—आधे सिर का दर्द तभी होता है जब उस हिस्से में रक्त के संचार में रुकावट पड़ गई हो। इस रुकावट का कारण भोजन के वे कच्चे रस होते हैं जो कफ, लेस आदि के रूप में जमा हो जाते हैं और जुकाम-नज़ला भी बन जाते हैं। अगर नासिका से दूषित लेस न निकले तो माथे के किसी भी हिस्से में ज़ोरों का दर्द उठने लगता है। माथा इतने भयंकर रूप में फटने लगता है जैसे चिन्दी-चिन्दी होकर उड़ जाएगा। ढाई सौ ग्राम दूध में ढाई सौ ग्राम ही पानी डालिये। दो पीपली, पाँच लौंग, पाँच छोटे टुकड़े दालचानी के पीसकर दूध में औटाइये। जब केवल दूध बचे तो दो चम्मच शहद मिलाकर पियें और कम्बल ओढ़कर सो जाएँ। दूध जिह्वा भी न जलाए, गर्म भी हो। घूंट इस तरह पियें जैसे गर्म वस्तु चूस रहे हों। जितना अधिक पसीना आएगा, उतनी जल्दी आराम आएगा। दिन में तीन-चार बार ऐसा दूध पीने से माथे की श्लेष्मा या तो लेस बनकर नथुनों से बह जाएगी, या पसीने और मल-मूत्र के रास्ते निकल जाएगी।

औरत की मूंछें—कुछेक महिलाओं को मूँछनुमा रोम भी उग आते हैं। यदि इनसे शर्मिन्दा होना पड़ता हो तो चने और मसूर की दाल रात को दूध में भिगो दें। उसमें एक चम्मच हल्दी-चूर्ण भी डाल दें। सुबह तक दाल नर्म पड़ जाएगी। इसे पीसकर उबटन बना लें। हल्के हाथ से इसे बालोंवाले हिस्से पर मलें। कुछ दिनों में मूंछें गायब हो जाएँगी।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

औरत की फटकार— मन का सन्तोष शरीर के सन्तोष से ही जुड़ा हुआ है, क्योंकि शरीर ही न हो तो मन कहाँ रहेगा ! औरत को अगर साथी से शरीर का सुख नहीं मिलता तो उसकी दृष्टि में पुरुष की कोई कीमत नहीं रहती। बात-बात पर उसकी फटकार से पुरुष अपनी नज़रों से भी गिर जाता है। गाय का दूध और घी पुरुष को 'वृष्यता' (पौरुष, मर्दानगी) देनेवाला है। विशेषज्ञों ने गोघृत और वीर्य के प्रोटीन्स में बहुत समानता पाई है। घी थोड़ी मात्रा में और दूध में ही लेंगे तो अधिक लाभकारी होगा। पाँच किलो घी भी महीने में खाएँ तो शरीर के लिए व्यर्थ है, क्योंकि शरीर उतना ही ग्रहण करता है जितनी उसे ज़रूरत हो। यदि दस-पंद्रह दिनों में दूध में घोलकर एक किलो घी भी पचा लेंगे तो पौरुष की कोई कमी नहीं रहेगी। जितनी जल्दी दूध पचता और वीर्यवान् बनाता है, उतना घी नहीं।

उन्माद— दिमाग को मद चढ़ जाना ही उन्माद है। मद घमण्ड को भी कहते हैं, नशे को भी। आजकल सभी तरह के पागलपन को उम्माद कहते हैं। चिन्ता, निराशा, भारी पराजय या भयंकर नुक्सान के अलावा अटपटी चोट से भी दिमाग हिल जाता है। कभी-कभी गर्मी-खुश्की से भी मस्तिष्क की मशीनरी ठप हो जाती है। रोगी के हालात को परिवार के लोग ही अच्छी तरह समझ सकते हैं। ब्रह्मी बूटी ले आइये और घोटकर गोघृत में पकाइये। महानगरों में घास के दर्शन भी दुर्लभ होते जा रहे हैं, ब्रह्मी आसपास नहीं मिल पाती; इसलिए किसी भी विश्वस्त आयुर्वेदिक फ़ार्मेसी का 'ब्राह्मी घृत' लाकर दूध में पिलाना शुरू कर दीजिये। गाय के दूध-घी में वे सभी गुण हैं जो दिमाग के अँधेरे दूर कर सकते हैं। चावल, गोघृत, शहद आदि के बारे में कहावत है कि—

चावल, घी, गुड़, शहद पुराने,
इनके गुण विरला ही जाने।

चाहे दस साल पुराना शहद और गोघृत मिल जाय, गाय

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

के धारोष्ण दूध में मिलाकर पीने से महीने-भर में हर तरह का उन्माद निकल जाता है। ढाई सौ ग्राम दूध में दस ग्राम घी डालकर एक उबाल आने दें। उसे मथनी से बिलोकर, या हलवाई की तरह दो बर्तनों में ऊँची धार से उलट-पलटकर फेंट दें। जब हल्का गर्म रह जाए तो पच्चीस ग्राम शहद घोलकर पिला दें। शहद और घी कभी समान मात्रा में न मिलाएँ। दूध पीने की बजाय चुस्कियाँ लेने को कहें। कुल एक महीना इस इलाज से 'उन्माद' जड़-मूल से चला जाएगा।

रोगी को इस दौरान ऐसे वातावरण में रक्खें कि हर कोई उससे मुस्कराकर मिले और चिढ़ने-कुढ़ने की नौबत न आए। आयुर्वेद के ग्रन्थों में स्पष्ट लिखा है—"जीर्णज्वरे मनोरोगे शोथ-मूर्च्छा-भ्रमेषु च, हितं एतद् उदाहृतम्" अर्थात् "जीर्ण ज्वर, मन-मस्तिष्क के विकार, सूजन, मूर्च्छा और वहम दूर करने में गाय का दूध-घी हितकारी सिद्ध हुआ है।" जिनके घरों में गौएँ हैं, उन्हें (कम-से-कम) किलोभर घी अमृत की तरह बचाकर रख देना चाहिये। उसपर तारीख डाल देनी चाहिये। दस-बारह साल पुराना घी भयंकर रोगों को भी चुटकियों में काट देता है। घर में बचा पड़ा घी वैसे भी संकट में निकालकर समय निकाला जा सकता है।

उल्टियाँ—पनवाड़ी चूने के पानी को दिन में कई बार निथारकर फेंक देते हैं। दो चम्मच चूने का पानी लाकर सौ ग्राम उबले हुए दूध में डाल दें। ताज़ा भिगोए चूने का पानी हर्गिज़ न लें, नहीं तो लेने के देने पड़ जाएँगे। खानेवाले चूने का ही पानी प्रयोग में लायें जो कम-से-कम बारह घंटे तक भीग चुका हो। चूने के खनिज लवण दूध में मौजूद चूना-तत्त्व को गर्मा देंगे और शरीर की अम्लता (तेज़ाब) निकल जाएगी। इस तरह पाचन क्रिया शुरू हो जाएगी और वमन भी बन्द हो जाएँगे। उदावर्त भी वमन का ही एक प्रकार है जिसमें खाया-पिया उलटकर मुँह के रास्ते निकल जाता है। कफ जमा हो जाने, आँतों में मल इकट्ठा

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

 Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

होने, अथवा पेट की आग ठंडी पड़ जाने से खाये-पिये का आवर्तन (पलटना) शुरू हो जाता है। ऊपर (मुँह) को आवर्तन ही उदावर्त है। खट्टे डकार और सीने में जलन भी उदावर्त के ही लक्षण हैं और इन्हीं की उग्रता से उल्टियाँ आने लगती हैं। दूध में चूने का पानी पीने से उदावर्त और वमन के विकार आसानी से दूर हो जाते हैं। ज़रूरत के मुताबिक दिन में तीन-चार बार उपचार करने से रोग जल्दी कट जाता है।

एनीमिया – आयुर्वेद में इसे रक्ताल्पता कहते हैं और आम बोली में 'खून की कमी'। दूध से उत्तम कोई पदार्थ कहाँ मिलेगा जो पीने में दूध और शरीर में पचते ही रक्त बन जाता है! दूध को शास्त्रों में 'आयुष्य' और 'वयः स्थापक' कहा है, अर्थात् यह वय (आयु) को बढ़ानेवाला है, इसलिए कृष्ण भगवान् की तरह गो-माता के थनों की धारें सीधे अपने मुँह में डालिये। अन्य पदार्थों से रक्त बनने में पाँच-सात दिन लगते हैं, मगर दूध से हफ्तों का काम घंटों में हो जाता है। यह बात सदा याद रक्खें कि दूध बीमार और स्वस्थ, सभी प्राणियों के लिए हितकारी है। यदि किसी रोग-विशेष में थोड़े समय के लिए डॉक्टर दूध की मनाही भी कर दें, बाद में झख मारकर उन्हें भी कहना ही पड़ेगा कि दूध पीते रहो। निर्बल को महाबली, निर्वीर्य (नामर्द) को वीर्यवान् और सूखे-सड़े (एनीमिया) को हरा-भरा करनेवाला दूध-जैसा अमृत कोई है ही नहीं। शराब और भाँग से शरीर जलाने-सुखाने-वाले यदि उतने ही मूल्य का दूध पीने लगें तो उनपर ऐसी जवान खुमारी छाई रहेगी जो न स्कॉच व्हिस्की से मिल सकती है, न अंग्रेज़ी टॉनिक की बोतलों से।

कफ छनकना - साँस लेते समय सीने में घर-घर की आवाज़ उठती हो तो सुनी-अनसुनी करने से बाद में भारी कष्ट भोगना पड़ता है। कफ सँभालने की चीज़ नहीं, निकालने की है। दूध सौ ग्राम लीजिये और पानी दो सौ ग्राम। दस ग्राम सोंठ और पाँच ग्राम दालचीनी का चूरा डालकर काढ़ा बनाइये और आधा पानी

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

सूख जाने पर गर्म-गर्म घूँट चूस जाइये। यदि दालचीनी महँगी पड़े तो दस ग्राम काली मिर्च ही पीस-छानके मिला दें। मिर्च कड़वी लगे तो दो बड़ी इलायचियाँ ही पीसकर मिला लें। जो बिना मिठास के दूध का काढ़ा पीने से नाक चढ़ाते हों, उन्हें शहद मिलाने की पूरी छूट है। अकेला दूध-शहद भी कफ को जड़ से उखाड़ देता है। जिनके पास गाय का घी हो, उन्हें चाहिये कि एक चम्मच गोघृत हल्का गर्म करके दो चम्मच शहद में मिलाकर एक-दो बार चाट लें। इसे स्वाद लेकर चूसने के अन्दाज़ में निगलने से ही सूखा हुआ कफ पिघलकर बह निकलेगा। गटागट पिया हुआ शहद या दूध भी सीने से गटागट निकल जाता है और महँगे पदार्थों का मनचाहा लाभ नहीं मिलता।

कब्ज़—कब्ज़ यदि एकाध दिन की हो तो रात को एक उबाल का दूध पीकर सो जाएँ और भोजन छोड़ दें। यदि भूख भी सता रही हो तो दो सौ ग्राम जलेबी आधा किलो गर्म दूध में भिगो दें। खाने-पीने लायक गर्म रह जाने पर जलेबियाँ भी खाएँ और दूध भी पियें। दोनों की मिठास क्षारक (खारी) और विरेचक है। रूठा पेट स्वच्छ होने को मान जाएगा। भूख के हिसाब से दूध दुगुनी मात्रा में और जलेबी उससे आधी मात्रा में मिलाएँ। 'चरक-शास्त्र' का कहना है कि 'विरेचने (कब्ज़ हटाने में) पयः (दूध) सर्वत्र (सब जगह, सदा) युज्यते (लिया जा सकता है)।' कब्ज़ को कभी मामूली बात न समझें। इस मामूली विकार से ही दुनियाभर के रोग पैदा हो जाते हैं। बुज़ुर्गों की तीन बातों में सभी प्राणियों के स्वास्थ्य का भेद छिपा है और वे तीनों याद रक्खें—'सिर ठंडा, पेट नरम, पाँव गरम।' जो दूध का सेवन करता रहेगा, उसका पेट भी नरम रहेगा और पाँव भी गरम चलेगा।

यदि गर्मी-खुश्की से कब्ज़ हो तो ठंडे दूध में घड़े का ठंडा पानी दूध से दुगुनी मात्रा में, शक्कर की मुट्ठी मिलाकर पीना चाहिये। गर्मी निकालने में कच्ची लस्सी सबसे सस्ता और सरल

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

इलाज है।

कमज़ोरी—कोई-न-कोई कमज़ोरी सबमें होती है, क्योंकि 'सोलह कला सम्पूर्ण' केवल ईश्वर है। किसीकी आँख दुखने लगती है, किसी को खाँसी सताए रहती है, किसीको बात-बात पर क्रोध चढ़ जाता है, किसीके हाथ-पैर ही फूले रहते हैं। आश्चर्य की बात यह है कि गोदुग्ध से दिल-दिमाग और सिर-पैर को सारी कमज़ोरियाँ दूर हो जाती हैं, मगर हलवाई की दुकान पर जाने की बजाय लोग कैमिस्ट की दुकान पर पहुँच जाते हैं। यही कारण है कि बाज़ारों में अब हलवाई की एक ही दुकान और दवाखाने चार दिखाई देंगे। मुहल्ले में स्वस्थ आदमी एक मिलेगा, लेकिन मरियल हर घर में मौजूद मिलेंगे। वेदों में डंके की चोट पर कहा गया है कि गाय के थनों से सुबह-शाम दूध के रूप में अमृत बहता है, इसे पीकर हर कोई 'अमृतपुत्र' बन सकता है। दूध तो है ही अमृत। दुहते समय बाल्टी में जो झाग उठ आती है, यदि उसे कटोरी में लेकर चम्मच से चूसते रहें तो ऑक्सीजन, फ़ॉस्फ़ोरस और कैल्सियम के भंडार मिल जाते हैं।

उपमन्यु की कहानी उक्त सचाई का सबसे उत्कृष्ट उदाहरण है। उसकी रुचि तोड़फोड़ की थी। गुरु ने उसे गौएँ चराने का काम सौंपा। पहले उसे भिक्षा का अन्न खाने से रोका, बाद में दूध पीने की भी मनाही कर दी। उपमन्यु की सेहत पर कोइ असर ही न पड़ा, क्योंकि वह बछड़ों के मुँह से गिरनेवाली झाग चाटकर ही जवान होता गया। यह इतना हल्का और सुपाच्य अमृत है कि नवजात शिशु और पोपले मुँह के वृद्ध भी मज़े से चाट सकते हैं। इससे रोम-रोम में शक्ति का संचार हो जाएगा। आँखों की ज्योति और दिमाग की रौशनी प्राप्त करने के लिए गाय के दूध का फेन (झाग) जो एक कटोरी रोज़ चूस लेगा, उसकी सभी कमज़ोरियाँ निकल जाएँगी। इससे जलन, वहम, मूर्च्छा, साँस फूलना, अपच आदि चुटकियों में दूर हो जाते हैं। स्वाद और सुगन्ध में भी यह अनुपम भोग है।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

कान-दर्द—(१) मैल जम जाने से या कील-काँटे द्वारा कान कुरेदने पर छिलन अथवा घाव हो जाने से कान में दर्द हो तो गाय के दूध में गन्ने का सिरका आधा-आधा चम्मच मिलाकर दोनों कानों में टपका दें। मैल उघड़ आएगी, छिलन और घाव बन्द हो जाएँगे, कानों के पर्दे स्वच्छ हो जाएँगे, गर्मी-खुश्की भी निकल जाएगी। दूसरे-तीसरे महीने इस ढंग से कानों की सफाई करते रहना चाहिये।

(२) बच्चा बहुत छोटा हो और बार-बार उसके हाथ कान उखाड़ने-जैसी हरकत करें तो उसकी तकलीफ इसी इशारे से समझ जाइये। माता को चाहिये कि अपने स्तन की धार बच्चे के कान में टपकाए। शिशु के सब रोगों का इलाज माता का दूध होता है। दाएँ-बाएँ स्तन का हिसाब भी रखिये। बाएँ कान में दाएँ स्तन का दूध टपकाएँ और दाएँ कान में बाएँ स्तन का दूध टपकाकर मुलायम हथेली से कान को सहला दें और थोड़ी देर बाद रुई से कान साफ कर दें। आजकल कान साफ करने के लिए मुलायम और लचीली सलाई भी बिकने लगी है जिससे शिशुओं के कान साफ किये जा सकते हैं।

काम-काज का बोझ—दूध मेहनत की थकान और टूटन में भी आराम देता है। 'भावप्रकाश निघण्टु' में स्पष्ट लिखा है कि 'श्रमे क्लमे हितम् एतद्' अर्थात् 'गाय का दूध श्रम और क्लम की सारी टूटन निकाल देता है।' दिनभर दफ्तर में माथा-पच्ची की हो या भाषण देकर चूर हो गए हों तो दूध चूसिये और ताज़गी पाइये। महिलाओं के लिए तो यह विशेष गुणकारी है। मुनिजनों का कथन है कि 'योनिरोगे गर्भस्रावे च सततं हितम्' अर्थात् 'योनि और गर्भ के रोग दूर करने में दूध हमेशा हितकारी है।' शास्त्रों में साफ लिखा है कि बच्चे हों या बूढ़े, घायल हों या उठने-बैठने से लाचार, भूख के मारे हों या बीमारी के सताए, गाय का दूध नया जीवन प्रदान करता है। ताज़ा दूध ताज़गी का स्रोत है। रसोई के काम की थकान हो या दूकान की हड़बोंग से सिर

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

फटा जा रहा हो, चाय की लानत भेजिये और गाय का धारोष्ण दूध चूस जाइये। चेहरे पर नूर बरसने लगेगा।

काली खाँसी—बच्चों को यह रोग कुछ अधिक ही सताता है, क्योंकि वे स्वाद-स्वाद में कई विरोधी पदार्थ खा-पी जाते हैं। गाय का दूध लाइये और जितना बच्चा पी सकता हो, उतने दूध में उतना ही पानी मिलाएँ। उबालने पर जब केवल दूध बचे, उसमें गाय का आधा चम्मच घी मिलाकर पिला दें। यदि बच्चे को इसका स्वाद अटपटा लगे तो उसमें बोर्नविटा या इलायचीदार हॉलिक्स मिला दें। दिन में दो-तीन बार देते रहें और ग्यारह दिन यही क्रम जारी रक्खें। काली खाँसी हो या कुत्ता खाँसी, दुम दबाकर भाग जाएगी।

कील और दाग—जवानी आती है तो खून भी जोश मारता है। खून का उबाल ही कील बनकर फूटता है। उन्हींके दाग चेहरे का रंग-रूप बिगाड़ देते हैं। सोलह से बीस वर्ष की आयु के दौरान भोजन कम और दूध अधिक लेते रहें तो पेट निर्मल रहेगा। फ़ालतू गर्मी निकलती रहेगी तो कील भी नहीं फूटेंगे। इस आयु में गाजर का रस दूध में मिलाकर पीने से खून में उबाल भी नहीं आता और खून भी बहुत बनता है। गर्मियों में कच्ची लस्सी सुबह-शाम पीकर मूत्र के रास्ते गर्मी निकालते रहें। रात को सोने से पहले मुँह धोकर तौलिये से रगड़ दें, उसके बाद दूध की कुछ बूँदें हथेली पर लेकर पूरे चेहरे पर हौले-हौले मल दें। त्वचा चिकनी रहेगी और त्वचा के अन्दर बहनेवाला खून शान्त रहेगा। यदि चिकनाहट या चिपचिपापन पैदा हो जाय तो कुछ देर बाद ताज़ा पानी से धो डालें। त्वचा के रोम-कूप बन्द नहीं होने चाहियें। खून की गर्मी जब शरीर में से निकलने का कोई रास्ता न पाए, तभी कील निकला करते हैं। पसीना पोंछते रहिये और नया पसीना आने दीजिये। आजकल शहरों में 'गीज़र' से सर्दियों में भी गर्म पानी मिल जाता है। नौजवानों को इस सुविधा से लाभ उठाना चाहिये और खूब मल-मलकर स्नान

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh
करना चाहिये। साबुन का प्रयोग सप्ताह में एकाध बार ही करना चाहिये, क्योंकि जल और अग्नि से अधिक शुद्ध करनेवाला कोई तत्त्व नहीं। हल्का गर्म पानी भी जल और अग्नि का ही मेल है। सर्दियों में भी स्नान करें और कील-दाग़ से बचे रहें।

कुत्ते के काटे पर—दूध और घी हर प्रकार का विष तोड़ डालते हैं। चाहे पागल कुत्ते ने काटा हो चाहे क्रोधी बन्दर ने, दो सौ ग्राम दूध में पंद्रह-बीस ग्राम गोघृत मिलाकर पिला दें। इतने में कँटीली चौलाई जड़-समेत उखाड़कर मिट्टी धोएँ और पीस डालें। इसे चटनी की तरह चाटते रहें और दूध पीते रहें। आम तौर पर शाक-भाजी के साथ दूध लेने की मनाही है, किन्तु औषध के रूप में दूध के साथ चौलाई-चटनी गुणकारी है। थोड़ी-थोड़ी मात्रा में आध-आध घंटे बाद यही प्रयोग करें। जहाँ कुत्ते ने दाँत गाड़े हों, वहाँ गोघृत गर्म करके पट्टी तर करें और घावों पर फैला दें। ईश्वर की कृपा से पेट में चौदह टीके लगवाने की ज़रूरत ही नहीं पड़ेगी। घावों पर टिंक्चर, स्पिरिट या डेटोल जैसे जलानेवाले तरल न टपकाएँ। गोघृत भी ऐंटी-सैप्टिक (विषाणु-नाशक) है, मगर यह शरीर में ठंडक पहुँचाता है और इसका प्रभाव माँ के आशीर्वाद की तरह ठंडा-मीठा है।

खाज-खुजली—दूधिया भाई चाहे दूध में पानी मिलाकर बेचें या पानी में दूध मिलाकर, थोड़ी-बहुत मलाई आ ही जाती है। उसे किसी कटोरी में लेकर पूरे बदन की मालिश करें। गर्मी निकल भागेगी, खुश्की दूर हो जाएगी। उसके आध-पौन घंटे बाद हल्के गर्म पानी से मल-मलकर स्नान कर लें। गर्मियाँ हों तो ठंडे जल से बदन धोएँ। बाकी ऐसी चिकनाई रह जाएगी जो खाज-खुजली उठने ही नहीं देगी।

जिन घरों में गाय, भैंस या बकरी हों, उन्हें नहानेवाले पानी में दूध डालकर टब में स्नान करना चाहिये। इस विधि से रोम-रोम मुलायम हो जाता है और अन्दर की गर्मी-खुश्की नहाते-नहाते ही निकल जाती है।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

जो लोग नशेबाज़ी के आदी (अभ्यस्त) हों, उन्हें खाज-खुजली अधिक सताती है। रात का भोजन जल्दी करके सोने से पहले यदि वे ढाई-तीन सौ ग्राम दूध चूस लिया करें तो उनको खाज-खुजली कभी नहीं सताएगी।

खाँसी पुरानी—विकार तो श्वास-नली का है और फेफड़े आदि दूषित होने से सारा शरीर टूटने लगता है। रात-दिन खाँसने से आँतें भी सिकुड़ी रहती हैं और पेट भी बँधा-बँधा रहता है। जिन्हें खाँसी आती हो, उनकी जठराग्नि (पाचक आग) भी ठंडी पड़ जाती है। आम तौर पर खाँसी में दूध पर पाबंदी लग जाती है, मगर आयुर्वेद कहता है कि पुरानी-से-पुरानी खाँसी का भी एकमात्र इलाज दूध ही है। बाज़ार से ढाई सौ ग्राम पिप्पली खरीद लाएँ और पचास ग्राम दालचीनी पीस लें। दो सौ ग्राम दूध में दो सौ ग्राम पानी डालकर पाँच पिप्पली और दो ग्राम दालचीनी का चूरा डालकर काढ़ा बनाएँ। जब पानी सूख जाए तो कड़वी पिप्पली चबाते रहें और सुगन्धित दूध चूसते रहें। मिर्च-मसाले, तेल-खटाई से परहेज़ करें। पंद्रह दिनों में आप भूल ही जाएँगे कि कभी आपको खाँसी सताया करती थी।

यदि पिप्पली अच्छी न लगे तो किशमिश, मुनक्का और छुहारा खरीद लाइये। जितना जी चाहे दूध में उबालकर स्वाद भी लीजिये और रोग भी मिटाइये। छोटी और बड़ी इलायची पीसकर भी डाल सकते हैं। दूध इतना सुगन्धित हो जाएगा कि बार-बार पीने को और पीते ही रहने को मन ललचाएगा।

खूनखराबा—डॉक्टर लोग चाहे कुछ कहें, चाहे किसी भी अंग से रक्त बहे, दूध पीकर आप रक्तस्राव पर ताला लगा सकते हैं। दूध में तिगुना पानी मिलाकर इतना उबालें कि पानी जल जाए और दूध बच जाए। इसे घूँट-घूँट चूसना शुरू कर दें। खून की गर्मी ठंडी पड़ जाएगी और खून बहना अपने-आप बन्द हो जाएगा। इससे बह चुके खून की कमी भी पूरी हो जाएगी। घाव से खून बह रहा हो तो पीपल या बरगद का दूध लेकर पट्टी तर

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

करें और [illegible] से दूध लेना हो, उसे पहले जल चढ़ाकर ठंडा कर लें। पीपल और बरगद को पानी चढ़ाने का मतलब यही है कि धूप की गर्मी का असर पीपल और बरगद के अन्दर से निकलता रहे।

खून में खराबी--त्वचा पर जब कभी कोई विकार देखें तो खून को तुरन्त साफ कर दें। एक सप्ताह के लिए नमक इतना कम कर दें कि खून में नमक और शर्करा (शूगर, मिठास) का सन्तुलन सही हो जाए। इसके साथ-साथ सन्तरे या नारंगी के छिलकों के छोटे-छोटे टुकड़े करके दूध में उबाल-छानकर पीते रहें। यह दूध स्वादिष्ट भी लगेगा और मुखड़े को भी निखार देगा। शरीर कितना रोगी है और कितना नीरोग, इसका हाल चेहरे और आँखों को देखकर ही मालूम हो जाता है।

खूनी दस्त--(१) गोदुग्ध की मलाई में उससे आधी मात्रा बाहद की मिलाएँ और चाट जाएँ। यदि कब्ज़ आदि के बाद खून जाने लगा हो तो यह उत्तम इलाज है। (२) बकरी के दूध में मिश्री मिलाकर पीने से गर्मी के खूनी दस्त बन्द हो जाते हैं। (३) अकेले दूध में ही दुगुना पानी मिलाकर उबालें और दूध बच जाने पर चूसना शुरू कर दें। यह फीका दूध हर तरह के रक्तातिसार (खूनी दस्त) बन्द कर देगा।

गंजापन--यदि बाल अधिक झड़ने लगें तो पोस्त के एक कोरक (डोडा) में से खसखस (बीज) निकाल लें। उन्हें गाय के ताज़ा दूध में रगड़कर मलीदा कर दें। स्नान से दो घंटे पहले इसका लेप करते रहें। पोस्त के अन्दर जिस तरह अनगिनत बीज होते हैं, खोपड़ी में भी उसी हिसाब से बालों की पौध उग आएगी। बहुत पुराने गंज को यह उपजाऊ शक्ति नहीं दे सकता। जिन्हें बालों से प्यार हो, उन्हें तभी यह इलाज शुरू कर देना चाहिये जब बाल अधिक झड़ने लगें।

गठिया--सबसे पहले समझने की बात यह है कि शरीर की गाँठों (जोड़ों) में सूजन और दर्द क्यों रहता है और उन्हें दूर

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

कैसे किया जा सकता है ? यह प्रौढ़ावस्था का रोग है जब वायु और सर्दी की मार से खून का संचार रुकने लगता है। बड़ी आयु में मेहनत और कसरत छूट जाने से नस-नाड़ियाँ भी आरामपसन्द हो जाती हैं। खाया-पिया भी बलग़म बन जाता है। जोड़ों में भोजन के कच्चे रस जमा होने लगते हैं तो हाड-गोड़ सूजने लगते हैं, क्योंकि खून को आगे बढ़ने का साफ रास्ता नहीं मिलता। जोड़ों और मांसपेशियों की सफाई मुख्य रूप से गैस-प्रधान लवण (नमक) करते हैं जिन्हें 'क्लोरीन' और 'फ्लुओरीन' कहते हैं। दूध में नस-नाड़ियाँ साफ करने की अपार क्षमता है, लेकिन क्लोरीन के लिए गाजर का रस दूध में मिलाकर दीजिये। दूध बकरी का लीजिये जिससे फ्लुओरीन की कमी पूरी हो। राष्ट्र-पिता महात्मा गांधी ने गाय की बजाय बकरी इसीलिए पाल रक्खी थी कि इसके दूध में बड़ी कीमती खाद्य-गैस होती है। बुढ़ापे को जवान रखने के लिए बकरी का दूध अत्यन्त अनुकूल है। वेदों में गाय के साथ-साथ अजा (बकरी) को भी गृहस्थों का पशु-धन माना गया है।

उपचार की विधि यह है कि प्रातः मंजन-कुल्ला करके लहसुन की पाँच कलियाँ छीलकर पूरे पंद्रह मिनट चबाइये और मलीदा करके निगलिये। पंद्रह मिनट बाद बकरी का धारोष्ण दूध निकलवाकर वहीं छानके पी जाइये। यदि रोगी चल-फिर न सके तो दूध लाकर उबालिये और गुनगुना करके पिला दीजिये। लहसुन की एक गाँठ छीलकर पीस डालिये और तिली के तेल में जलाकर छान लीजिये। इस तेल की जोड़ों पर मालिश करके रुई का गद्दा रखिये और कपड़ा बाँध दीजिये, ताकि हवा भी न लगे और तेल के प्रभाव से जोड़ों में रुका हुआ मल भी निकल जाए।

दिन में गाजर को छीले बिना कुचलकर रस निकालें और बकरी या गाय के दूध में दो चम्मच शहद मिलाकर पिला दें। गाजर ठंडी है, मगर शहद के संयोग से उसका स्वभाव बदल जाएगा। भोजन में मूली, टमाटर और पातगोभी को भाप में

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh
उबालकर दें। नमक इतना कम कर दें कि फीकी सब्ज़ी में ही स्वाद की आदत पड़ जाए। गुड़, खजूर, किशमिश, मुनक्का आदि मुँह में डालकर स्वाद बदलते रहें, ताकि शरीर की गन्दी गैसें निकलती रहें और प्राण-वायु (ऑक्सीजन) भरती रहे। महीने-भर में गठिया का रोगी चारपाई छोड़कर उठ दौड़ेगा। अकेला दूध जब भी देना हो तो एक चम्मच चूने का पानी या चुटकीभर मीठा सोडा मिला दें।

गैस-ट्रबल-- गाय का दूध गंदी गैस निकालने में भी मदद करता है। 'शूलोदावर्तगुल्मेषु हितमेतदुदाहृतम्' अर्थात् उदर-शूल, उदावर्त्त (गैस-ट्रबल) और गुल्म (वायु-गोला) के विकार मिटाने में यह हितकारी माना गया है। रोगी को पहले लहसुन और पुदीना घोटकर चटनी चटाइये, मगर नमक-खटाई कुछ मत डालिये! इसकी करारी-तीखी गन्ध से अन्दर की गैस ऊपर-नीचे से सरकने लगेगी। साथ-साथ, या बाद में, गुनगुना दूध 'गटागट' पी जाइये। पेट में पहले ही गैस हो तो दूध चूसने से और अधिक हवा भर जाने का खतरा रहता है। अधिक दूध पीने को जी न चाहे तो किशमिश, छुहारे के बारीक टुकड़े और और पिसी हुई छोटी इलायची डालकर दूध को स्वादु और सुगन्धित बना लें। जब गैस निकल जाय तो दूध में उबले छुहारे-किशमिश के टुकड़े चबाएँ और थोड़ी दूर घूम आएँ। पसीना लाने की कोशिश करें ताकि शरीर निर्मल हो। कब्ज़ हर्गिज़ न रहने दें और भारी पदार्थ, घी-तेल के व्यंजन अथवा चाट-चटूरे बंद कर दें। तीन दिन के पथ्य से ही गैस-गुबार से छुटकारा मिल जाएगा। उसके बाद एक मूली और एक गाजर रोज़ सुबह खाते रहें। लेटने की बजाय बैठें, बैठने की बजाय चलें-फिरें और वायुजनक पदार्थों से परहेज़ रक्खें।

गर्भ न ठहरना—गाय के दूध-घी में सन्तान देने की भी शक्ति है, किन्तु यह दूध ऐसी गाय का नहीं होना चाहिये जिसका बछड़ा-बछिया मर गया हो और उसे दुःखी करके दूध दुहा गया हो।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

पुत्रवती गौमाता जब प्रफुल्लित मन से दूध देती है तो बाँझ स्त्री भी पुत्रवती हो जाती है। 'काश्यप संहिता' में स्पष्ट लिखा है "गर्भाधानकरं क्षीरं वन्ध्यानामपि योषिताम्" अर्थात् वन्ध्या (बाँझ) योषिताओं (स्त्रियों) को भी गो-क्षीर (दूध) से गर्भाधान हो जाता है।" गाय भी ऐसी हो कि खेत-चरागाह से चरकर आए, क्योंकि जंगली जड़ी-बूटियाँ खाने का अवसर जंगल में ही मिलता है। ऐसी गाय के दूध से योनि और गर्भाशय के सारे विकार निकल जाते हैं। पति-पत्नी यदि मनोयोग से सुबह-शाम गोदुग्ध सेवन करके कुछ दिन ब्रह्मचर्य के बाद गर्भाधान करेंगे तो निश्चित सफलता मिलेगी।

गर्मी के दस्त—दूध को पीते ही फुटेला बना दें और प्रातः सायं दो दिन आज़मा लें, न गर्मी रहेगी, न दस्त सताएँगे। डेढ़-दो सौ ग्राम दूध, या जितना पीना चाहें, उबालकर गुनगुना कर लें। नींबू का चौथाई टुकड़ा काटकर चम्मच या अलग प्याले में निचोड़ लें, मगर बीज निकाल दें। दूध पीने को तैयार हो जाएँ और नींबू-रस डालकर गटागट पी जाएँ, ताकि शरीर में जाकर ही दूध फटे। मरोड़, पेचिश, आँव आने के सारे कष्ट मिट जाएँगे।

घाव न भरना—जो दूध नहीं पीता, उसका घाव भी जल्द नहीं भरता। अनछने आटे की रोटी खाइये, दूध पीजिये, शलजम और कच्चे प्याज़ खाइये, कैल्सियम की कमी पूरी होते ही बीज-कोश भी बनने लगेंगे और मांस-मज्जा भी भर जाएँगे। घाव पर चूने के पानी में तर की हुई पट्टी भी बाँधिये, ताकि छूत से भी बचाव रहे और घाव भी जल्दी भरे। दूध में भी चूना-तत्त्व ही प्रधान है और इसीसे शरीर का ढाँचा खड़ा होता है। जितना अधिक दूध पियेंगे, उतनी जल्दी स्वस्थ होंगे।

घेघा—दूध में दस ग्राम सोंठ-चूर्ण उबालकर पीते रहें। इससे गले की गिल्टियाँ पिघलने लगेंगी। सोंठ और हल्दी गाय के घी में भूनकर पुल्टिस बना लें और गले पर रखकर ऊपर से पट्टी लपेट दें। गले की गिल्टियाँ वास्तव में दूषित खून और श्लेष्मा आदि के

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

जम जाने से उभर आती हैं। सर्द-गर्म खाने और खून उबलकर जम जाने से ही यह विकार पैदा होता है। गिल्टियाँ पिघला दीजिये, कष्ट टल जायगा।

चेचक--यदि चेचक निकल रही हो तो गुनगुने दूध में शहद मिलाकर पिलाएँ ताकि दाने पूरी तरह बाहर निकल आएँ और गले तथा फेफड़ों को कष्ट न हो। जब दाने निकल चुके हों तो गाय के धारोष्ण दूध में घी और मिश्री मिलाकर थोड़ी-थोड़ी मात्रा में पिलाते रहें। जहाँ चेचक के दाने फूटकर सूखने लगें, वहाँ दूध की मलाई मसलकर लेप कर दें। इससे गढ़े भी नहीं पड़ेंगे और दाग़ भी नहीं रहेंगे।

चेहरा सँवलाना—आजकल शहरी लोगों का खाने-दाने पर उतना ख़र्च नहीं होता, जितना मेकअप के सामान पर। ज़हरीले रसायनों से तैयार की गई क्रीम, पाउडर, लाली (रूज), लैवेंडर आदि से त्वचा में निखार तो आ नहीं सकता, झुलस ज़रूर जाती है। यही कारण है कि ऐसी महिलाओं को बिना मेकअप के देखें तो उनपर तरस-सा आने लगता है। जो आकर्षण स्वाभाविक सुन्दरता और कुदरती मेकअप में है, उसके जादू का असर ही निराला है। जिस भरत के नाम पर हमारे देश का नाम भारत पड़ा है, उसकी माता शकुन्तला ने विदेशी मेकअप से दुष्यन्त का मन नहीं खींचा था। स्वस्थ दुधारू गाय के दूध और फूलों-कलियों के मेकअप का ही वह जादू था जो सिर चढ़कर बोल गया। चेहरे पर कान्ति, आँखों में कशिश, होंठों पर नशीली मुस्कान तो दूध से ही आएगी और प्राकृतिक होगी। निखार के लिए भी हम कुछ सरल तरीके बता रहे हैं जिनसे कुदरती रूप-रंग ही पैदा होगा—

(१) त्वचा रूखी है तो दूध की मलाई मला कीजिये।

(२) झुर्रियाँ पड़ने लगी हैं तो गुनगुने दूध से त्वचा की मुलायम मालिश किया कीजिये। हाथ, पैर, सीना, जाँघें, कन्धे, गर्दन, मुँह और माथे पर दूध की मालिश करने से अस्सी साल में

CC-0. Vasishtha Tripathi Collection. Prof. Satya Vrat Shastri Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

भी पच्चीस साल की जवानी झाँक सकते हैं।

(३) दूध में नींबू निचोड़कर फुटेला बना लीजिये और गीले उबटन की तरह चेहरे पर गर्दन तक मला कीजिये। साँवला रंग भी देखनेवाले को बाँधकर रख देगा। गोराई पैदा करने का यह सबसे आसान तरीका है।

(४) सूखी डबल रोटी या उसके सूखे किनारे अक्सर फेंक दिये जाते हैं। उन्हें रात को दूध में डालकर सो जाएँ। सुबह उन दूध-भीगे टुकड़ों को चेहरे पर मलें। एक सप्ताह में लगेगा कि कोई जवान कली अभी-अभी चटकी है।

(५) दूध का इस तरह प्रयोग करने की सामर्थ्य न हो तो एक कप पानी में दो चम्मच दूध डालकर ही रोज़ चेहरे पर मल लिया करें। मुखड़े पर से छाँव हट जाएगी और चाँदनी उतर आएगी।

(६) दूध की मलाई लगाने से होंठ या गाल फटने की नौबत ही नहीं आएगी।

चौथैया—बहुत कम लोग जानते हैं कि दूध-घी को सूँघने से भी कई रोग कट जाते हैं। प्रमाण के रूप में यह श्लोक समझने की कोशिश कीजिये—

नस्य-लेप-अवगाहेषु वमन-आस्थापनेषु च,
विरेचने स्नेहने च, पयः सर्वत्र युज्यते।

पयः (दूध) सब प्रकार से प्रयोग में लाया जाता है, नस्य अर्थात् नसवार की तरह सूँघने में भी। तेज़ गन्ध के पदार्थ कुदरत ने इसीलिए पैदा किये हैं कि उन्हें सूँघते ही आरोग्य मिल जाए। प्याज़, लहसुन, मूली, हींग और गोघृत की अपनी-अपनी गन्ध है। हींग अत्यन्त तीखी और गर्मीली गन्ध देती है। गोघृत में हीरा-हींग का एक कण डालकर बार-बार सूँघते रहिये, तैया-चौथैया पास भी नहीं फटकेंगे। घी पुराना ही काम आता है, चाहे आठ-दस साल पहले का हो। तेज़ बुखार में पुराने घी की मालिश करने से भी शरीर स्वस्थ होने लगता है।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

 Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

छाले फूलना—छाले चाहे गर्मी के उबाल से फूलें, चाहे आग से जलने पर, गोदुग्ध की मलाई अथवा घी लेप दीजिये। जलन भी शान्त हो जाएगी और छाले बैठने पर घाव भी भर जाएँगे।

छुईमुई काया—अब तो विदेशी भी मान गए हैं कि गाय का दूध पीने से शरीर गदरा जाता है। महिलाओं को तभी तक दूध पीना चाहिये जबतक उनके स्तन और कूल्हे न भरें। पुरुषों को हर चार घंटे बाद दूध पीना चाहिये। भारतवासियों को इस बात से सबक सीखना चाहिये कि विदेशों में, लगभग सभी जगह गो-दुग्ध की ही डेयरी का विकास हुआ है, मगर हमारे यहाँ गाय बेचकर भैंसें खरीदी जा रही हैं जिसके असर से नयी पीढ़ी आलसी और मन्दबुद्धि होती जा रही है। गाय का तो मूत्र भी अमृत के समान लगता है। शरीर सुडौल, सुन्दर और चुस्त बनाना हो तो गाय का दूध ही पियें।

जिगर में विकार—पाचन-संस्थान के सभी दोष गोदुग्ध से दूर किये जा सकते हैं। भारत की देखादेखी रूस ने दूध-चिकित्सा करके सारे यूरोप में इसका प्रचार कर दिया है। कुछ मत खाइये और केवल दूध पीते रहिये। शहद का जी भरकर प्रयोग कीजिये। जिगर, तिल्ली, गुर्दे आदि सही काम करने लगेंगे।

जीर्ण ज्वर—पुराना बुखार किसी पुराने विकार का ही लक्षण है। हाँ, ज्वर रहने पर पेट की मशीनरी ज़रूर ठप हो जाती है। दूध को फेंटकर फेनिल (झागदार) बनाइये और पी जाइये। दूध दुहने पर बाल्टी-बटलोही में उठी हुई झाग मोल लेकर भी पीनी पड़े तो पीछे न हटें। इसे पचाने के लिए शरीर को तनिक भी ज़ोर नहीं लगाना पड़ता, इसलिए पेट की मशीनरी निर्मल होकर नये सिरे से चालू हो जाती है। पेट सही होते ही बुखार भी नहीं रहेगा। बुखार तो यह बताता है कि आपके अन्दर विकार है और आपका शरीर उस विकार को दबाने में मजबूर है। जितनी अधिक मजबूरी होगी, उतना तेज़ बुखार होगा। जितना पुराना विकार होगा, उतना पुराना बुखार होगा। बुखार को

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

तोड़ने की कोशिश कभी मत कीजिये, नहीं तो रोग का अता-पता नहीं लगेगा और हड्डियों में रच जाएगा। पुराने बुखार के रोगी को भूखा न रहने दें। इसमें जिगर और तिल्ली भी खराब हो जाते हैं। झागदार गोदुग्ध ही सही इलाज है, चाहे महीना-भर यही पिलाना पड़े।

दूध में मिश्री मिलाएँ, शहद, या सोंठ, इसका निर्णय आपको यह देखकर करना होगा कि ज्वर वात-प्रधान है, पित्त-प्रधान, या कफ-प्रधान। आम तौर पर पित्त से बिगड़ा बुखार बारह दिन बाद जीर्ण (क्रॉनिक) हो जाता है; कफ-प्रधान ज्वर तीन सप्ताह बाद बिगड़ जाता है; वात-प्रधान चार सप्ताह बाद जीर्ण बन जाता है। गर्मी का हो तो दूध में मिश्री मिलाएँ; कफ का हो तो शहद मिलाएँ; वायु का हो तो सोंठ और शहद दोनों मिलाएँ और सोंठ-दूध का काढ़ा तैयार करके शहद बाद में घोलकर पियें। अंग्रेज़ी दवाओं से शरीर को मत जलाएँ, क्योंकि ज़रूरत है जले-भुने शरीर को दूध की चिकनाई से हरा-भरा करने की। स्वस्थ हो जाने पर भी कुछ दिन तरल और हल्के पदार्थ ही खाएँ।

जुकाम—कुछ डॉक्टर जुकाम-नज़ला में दूध की मनाही कर देते हैं, जबकि जुकाम में पेट को स्वच्छ रखने का काम दूध आसानी से कर देता है। जुकाम में दूषित पानी (लेस) नाक से बहने दें और दूध में शहद घोलकर पीते रहें। भोजन छोड़ दें, आँतों और नस-नाड़ियों की पूरी सफाई कर डालें। तीसरे दिन से सब विकार अपने-आप दूर होने लगेंगे। ऐस्प्रो या एनासिन की गोलियाँ खाकर जुकाम हर्गिज़ न रोकें, नहीं तो दूषित लेस नाक से बहने की बजाय खून में ज़हर की तरह घुल जाएगी और बुखार अलग तड़पाएगा। तब दो दिन की बजाय दो महीनों में शरीर स्वस्थ होगा।

झाइयाँ-झुर्रियाँ—केवल मुखड़े की झाइयाँ दूर करनी हों तो हल्के गर्म दूध से आधे घंटे तक मुलायम हाथों से मालिश करें।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

 Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

त्वचा को ज़ोर से रगड़े बिना खून का दौरा तेज़ कर दें और रातभर चिकनाई की परत चढ़ी रहने दें। रात को दूध में घी का चम्मच डालकर घूंट-घूंट चूसने की भी आदत डालें। झुर्रियाँ भी भरने लगेंगी, झाइयाँ भी मिट जाएँगी। रातोंरात चमत्कार नहीं हुआ करता, इसलिए जितने साल लापरवाई करके शरीर सुखाया है, कम-से-कम उतने सप्ताह यह उपचार जारी रखना ही पड़ेगा। इतना विश्वास आप अभी से कर सकते हैं कि सूखा-चीमड़ मुखड़ा भी जापानी गुड्डे की तरह गोलमटोल गदरा जाएगा।

डिप्थीरिया—आम बोली में इसे 'पसली चलना' अथवा 'हव्वा-डव्वा' भी कहते हैं। बच्चों का यह रोग जानलेवा होता है। इसमें बच्चे का दम घुटने लगता है और उसकी आँखें बाहर को उबलने लगती हैं। बुखार भी बड़े ज़ोर का चढ़ता है। यह 'तमक श्वास' की तरह बच्चे का शरीर निचोड़ डालता है। दो चम्मच गुनगुने दूध में आधा चम्मच घी और एक चम्मच शहद मिलाकर बच्चे को चटाना शुरू दें। गले और सीने की सफाई होते ही बच्चा सुख की साँस लेने लगेगा। घी से शहद दुगुनी मात्रा में डालें। गाय का गुनगुना घी बच्चे के सीने और गले पर भी मलें। इससे भी श्लेष्मा (कफ वगैरह) पिघलकर हट जाएगी और श्वास-नली सहज होने में सहायता मिलेगी।

तपेदिक—जो लोग तपेदिक के रोगी को दूध पीने से रोकते हैं, वास्तव में वे दूध की शक्ति ही नहीं पहचानते। यूनान, रूस, फ्रांस, अमेरिका, ब्रिटेन, अरब और स्विट्ज़रलैंड के विख्यात डॉक्टरों ने प्रयोगों से साबित कर दिया है कि दूध से तपेदिक का भी सही इलाज किया जा सकता है। (१) पचास ग्राम मिश्री और दस ग्राम पिपली पीस-छानकर ढाई सौ ग्राम दूध में उतना ही पानी मिलाकर काढ़ा तैयार करें। दूध बच जाने पर इसे उतार लें और दस-पंद्रह ग्राम गोघृत मिलाकर बीस-पच्चीस ग्राम शहद घोल दें। इसे इतना फेंट दें कि दूध पर झाग पैदा हो जाए। इसके घूंट चूसते रहें और मन में विश्वास पैदा करें कि आप अब स्वस्थ

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

होने की राह पर चल पड़े हैं। फेफड़ों में छेद भी होंगे तो धीरे-धीरे भरने लगेंगे। संसार में केवल दूध में ही इतनी शक्ति है कि फेफड़े के टाँके लगा दे, क्योंकि रक्त में मिलकर दूध वही बन जाता है जिसकी ज़रूरत हो।

(२) यदि ऐसी बकरी का दूध मिल सके जो जंगल की जड़ी-बूटियाँ चरती हो तो इस भयंकर रोग से जल्दी छुटकारा मिल जाता है। दो सौ ग्राम दूध में दो चम्मच चूने का पानी अवश्य मिलाएँ।

(३) लहसुन की गन्ध से तपेदिक के विषाणु जल्दी मरते हैं। पाँच कलियाँ पीस के शहद मिलाकर चाटें और घंटे बाद दूध भी चूसें। एक महीने में तपेदिक के सारे लक्षण जाते रहेंगे।

थकावट—चाहे कोई पचास कोस पैदल चलकर आया हो और उसका रोम-रोम दुख रहा हो, उसे गाढ़े दूध में ढेर सारी मलाई डालकर पीने को दीजिये। इसके साथ ही परात में गुनगुना पानी डालकर नमक के दो चम्मच घोलें। इस पानी में घुटनों तक पाँव और टाँगें मल-मलकर धो दें। सारी थकान निकल जाएगी।

थुलथुला शरीर—दूध तो शरीर को गठीला करता ही है और थोड़ी-बहुत चर्बी भी चढ़ाता है। आप कच्चे (धारोष्ण) दूध में शहद मिलाकर पीना शुरू कर दें। दूध से केवल शरीर की कमी पूरी होती है और इसमें चर्बी भी उतनी ही होती है जितनी रोज़ के काम-काज़ में खर्च हो जाती है। कुदरत ने पहले ही दूध में इतना जल मिला दिया है कि शरीर की धुलाई, सफाई और छँटाई भी होती रहे। मोटापा भैंस के दूध से चढ़ता है, गाय के दूध से नहीं। थोड़ी और छँटाई करनी हो तो बकरी का दूध पीना शुरू कर दें। थुलथुलापन हटाकर गठीलापन लाने के लिए व्यायाम और योगासन शुरू कर दीजिये। इससे अंग-अंग में कसाव आ जाएगा। केवल छोटी इलायची के पाँच दाने पीसकर दूध के साथ पीने से भी मोटापा छँट जाता है। इलायची महँगी पड़े तो अदरक की गाँठ कुचलकर दूध में औटाएँ और खाते-पीते रहें।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

 Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

दमा—तपेदिक हो या दमा, आधे लक्षण दोनों के एक-जैसे हैं। श्वास-नली और फेफड़े, दोनों रोगों में दुर्बल हो जाते हैं। कफ से दोनों रोगी कष्ट भोगते हैं। दूध में लहसुन की दो कलियाँ छीलकर पकाएँ और चबा-चबाकर मलीदा करके निगलें, ऊपर से दूध पी जाएँ। एक-एक कली रोज़ की बढ़ाते रहें। ग्यारह कलियाँ हो जाने पर एक-एक घटाना शुरू कर दें। इक्कीस दिनों में दमा का दम टूटने लगेगा। यदि परहेज़ से काम लेंगे तो उसके बाद दमा नहीं सताएगा। लहसुन का प्रयोग हितकारी है, इसलिए थोड़ा-बहुत रोज़ सेवन करें।

दिखाई न देना—गाय या बकरी का दूध पीना शुरू कर दीजिये। गोदुग्ध धारोष्ण ही पीना चाहिये। बकरी का दूध उबाल-कर गुनगुना कर लीजिये। जिन्हें गाय का दूध-घी मिल जाय, उनकी आँखें बुढ़ापे में भी सही हो जाती हैं। लहसुन की दो कलियाँ छीलकर कच्ची भी रोज़ चबाइये। लहसुन की खाद्य-गैस आँखों को नयी ज्योति प्रदान करती है। जिन्हें लहसुन न भाता हो और आँखों की ज़रूरत हो, उन्हें चाहिये कि जंगल में चरने-वाली गाय के मूत्र की एक-एक सलाई सुबह-शाम आँखों में लगाएँ। चरणामृत लेकर भक्तजन इसीलिए आँखों को लगाने के बाद ही पीते हैं कि उसमें गोमूत्र होता है जो आँखों के लिए तरल ज्योति है।

दिमाग़ी फ़ितूर—भगवान् धन्वन्तरि ने गोदुग्ध को 'मेध्यम्' और 'भ्रम-मद-हरम्' कहा है। मेधा-शक्ति आम बुद्धि मे ऊपर के दर्जे की है और गोदुग्ध मेध्य है। इसी प्रकार वहम और दिमाग़ी फ़ितूर (मद) निकालने में भी दूध मदद करता है। ब्रह्मी बूटी घोटकर गोघृत में मिलाकर चाटें और ऊपर से दूध चूसें। कुल ग्यारह दिनों में ही दिमाग के सारे फ़ितूर निकल जाएँगे। यदि जेब भारी हो तो गोदुग्ध की मलाई में शहद मिलाकर केवल इक्कीस दिन सेवन कीजिये। दिमाग़ के सारे अँधेरे निकल जाएँगे और सोचने-समझने के अन्दाज़ ही बदल जाएँगे। मलाई से शहद

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

की मात्रा आधी ही रक्खें। यदि सिर को गर्मी चढ़ गई हो तो गोगुग्ध की मलाई या मक्खन तालु पर लेपते रहें।

दुबला-अबला— जिन स्त्रियों और पुरुषों के शरीर हड्डियों के ढाँचे रह गए हों, उन्हें दूध में गुड़ घोलकर और रोटी या स्लाइस भिगोकर खाना चाहिये। शरीर फूलना शुरू हो जाएगा। जब मोटापे पर ब्रेक लगानी हो तो गुड़ और रोटी की जगह दूध में शहद मिलाकर पीना शुरू कर दें।

धतूरे का विष—गाय के दूध में गाय का ही घी मिलाकर पिलाते रहिये। गोघृत जैसा विषनाशक अमृत शायद ही कोई दूसरा हो।

धनुर्वात—इसे आप कुबड़ापन ही समझिये, क्योंकि ठंड लगने से शरीर का आगे का हिस्सा सिकुड़ता जाता है और रीढ़ की हड्डी धनुष की तरह मुड़ने लगती है। ठंड और वात (वायु) का असर रीढ़ से निकालने के लिए दूध में लहसुन पकाकर खाना शुरू कर दीजिये। यदि चबाने को जी न चाहे तो लहसुन की एक गाँठ छील-पीसकर दस-पंद्रह बूंदे दूध में टपकाएँ और घूंट-घूंट चूसना शुरू कर दें। शरीर में इतनी गर्मी पैदा हो जाएगी कि सिर उठाकर और कमर सीधी करके चलने को मजबूर होना पड़ेगा। गर्मियों में लहसुन की मात्रा आधी कर दें। सोने के लिए या तो लकड़ी के तख्त पर बिस्तर लगाएँ, या ज़मीन पर चटाई फैलाकर उसीपर बिस्तर जमाएँ। तकिया भी बहुत फूला हुआ प्रयोग में न लाएँ, ताकि गर्दन नीची रहे और मुड़ी हुई रीढ़ की हड्डी भी सीधी होती जाए। रुई का गदेला या कम्बल की चौतही गर्मियों में भी बिस्तर पर फैलाएँ। जितनी अधिक गर्मी मिलेगी, उतनी जल्दी रोग कटेगा।

नकसीर—एक कप उबले दूध में पुराने-से-पुराना गोघृत डालें और कुछ पल नसवार की तरह सूंघें। जब दूध गुनगुना रह जाए तो मिश्री घोलकर पी जाएँ। इससे रक्त का उबाल शान्त रहेगा और नकसीर नहीं फूटेगी। यदि एक मूली निराहार पेट

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

खाते रहेंगे और दूध में गाजर-रस पीते रहेंगे तो नकसीर फूटने की नौबत ही नहीं आएगी।

नाभि फूलना—बच्चे की नाभि फूलने लगे तो हर कोई गोघृत ही चुपड़ा करता है। आप गर्म घी में हल्दी की चुटकी भुरककर रुई का फाहा तर कर लें और सुहाता गर्म रह जाने पर नाभि पर रखकर ऊपर से पट्टी का एक लपेट दे दें। नाभि सिकुड़कर सहज रूप में आ जाएगी।

नामर्दी—प्राणियों के लिए गाय का दूध-घी वीर्यवर्द्धक और काम-शक्ति बढ़ानेवाला है। जब यह टूटी हड्डी तक जोड़ देता है तब नामर्दी को कैसे रहने देगा! ब्रह्मचर्य के साथ सवा महीना दूध-घी पीकर देख लें, झुकी हुई गर्दन अपने-आप तनी हुई दिखाई देगी। यदि दूध के साथ ग्यारह छोटी इलायचियों का चूर्ण भी लेते रहेंगे तो सवा महीने बाद आपकी गिनती बलिष्ठ मर्दों में होने लगेगी। यदि असली केशर मिल जाय तो आधी रत्ती दूध में उबालकर पीने से बल-वीर्य में अपार वृद्धि हो जाती है।

नासूर—यह हड्डी तक पहुँच जानेवाला फोड़ा है जिसके मवाद की बदबू से डॉक्टर और सगे-सम्बन्धी भी रोगी से दूर रहना चाहते हैं। यदि पुराने गोघृत का जुगाड़ हो जाय तो नासूर जल्द सूखेगा। पहले नीम-पत्तों के काढ़े से फोड़ा साफ कर दें, उसके बाद कपड़े की बत्ती बनाकर गोघृत में तर करके नासूर में डाल दें। दिन में तीन बार नहीं तो दो बार बत्ती अवश्य बदल दें। डेढ़-दो महीनों में फोड़े की जड़ें सूख जाएँगी और घाव भरने लगेगा। दूध में घी डालकर पिलाते भी रहें ताकि शरीर भी निर्विष रहे।

प्रदर स्त्रियों को चाहिये कि रज पुष्ट करने के लिए गाय का घी, और सफेद पानी (लेसदार) रोकने के लिए केला खाएँ। एक केला खाने से कब्ज़ का असर पैदा होता है, इसलिए पका हुआ एक केला सुबह और एक केला शाम को घी के साथ खाएँ। महीनाभर ब्रह्मचर्य का भी पालन करें।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

प्रमेह—पुरुषों को चाहिये कि वीर्यस्राव रोकने के लिए गर्म पदार्थों का सेवन, गर्म पुस्तकों और गर्म सोहबतों से दूर रहते हुए दूध-घी में मिश्री मिलाकर पिया करें। पाँच ग्राम गोघृत के साथ एक पका केला खाने से वीर्य गाढ़ा और पुष्ट हो जाता है। दिन में गाजर-रस और सुबह मूली खाने से भी गर्मी कम होगी और वीर्य पुष्ट होने लगेगा।

प्यास न बुझना—गर्मी के असर से प्यास लगा ही करती है, चाहे सर्दी का मौसम हो। दूध पीने से जलन और प्यास शान्त हो जाते हैं। गर्मी का मौसम हो तो दूध में पानी और शक्कर मिलाकर कच्ची लस्सी पियें। चीनी से जलन और प्यास बढ़ती है। शक्कर पसन्द न हो तो मिश्री मिला लें। तरावट पैदा करने के लिए आप गुलाब या केवड़ा का इत्र भी इसमें छिड़क सकते हैं। भूख भी लगी हो तो पके बेल का गूदा निकालकर मलाई और मिश्री का चूरा डालकर चम्मच से खाएँ, ऊपर से लस्सी पी लें। तबीयत में चैन और ठंडक भर जाएगी।

पित्ती उछलना—पेशाब का जुलाब लेकर खून की गर्मी निकाल दें, अपने-आप चैन आ जाएगा। (१) कच्ची लस्सी में शक्कर घोलकर पी जाइये। (२) थोड़ा मजेदार नाश्ता करना हो तो आधा ग्लास दूध में दस ग्राम कतीरा गोंद जौकुट करके डाल दें और सुबह मिश्री मिलाकर चम्मच से खाएँ। स्वाद और सुगन्ध के साथ ताज़गी और ठंडक भी मिलेगी। यदि केवड़ा भी छिड़क लेंगे तो रोम-रोम नाच उठेगा।

पीलिया—झागदार दूध पीना शुरू कर दीजिये। जठराग्नि चमक उठेगी, जिगर चालू हो जाएगा, नया रक्त बनने लगेगा। यदि दूध में मुनक्का, छुहारा या किशमिश उबालकर खाते रहेंगे तो लौह तत्त्व की भी कमी नहीं रहेगी और रक्ताणु भी बढ़ते जाएँगे। नशेबाज़ी छोड़कर शरीर को इतना स्वस्थ कर लें कि चेहरे से पता चल जाए। पीलिया इन्सान को पीले पत्ते की तरह जीवन की डाली से तोड़ डालता है। इलाज और परहेज़ में पूरा

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

ध्यान दें। 'चरक शास्त्र' ने दावे से कहा है कि दूध से पाण्डुरोग (पीलिया) जड़ से चला जाता है। हल्दी भी पीलिया को लाली में बदल देती है। ढाई ग्राम हल्दी का चूर्ण चौगुने (दस ग्राम) गो-घृत में मिलाकर चाटने से भी तुरन्त लाभ होता है। ऊपर से दूध पीकर आप मुँह का स्वाद बदल सकते हैं। वैसे तो घी हल्दी दूध में भी औटाए जा सकते हैं, किंतु इससे देर तक मुँह कड़वा-कसैला-सा रहता है।

पेचिश— गर्मी की पेचिश हो तो नींबू का चौथाई भाग लेकर हलवाई की दुकान पर पहुँच जाइये। दो सौ ग्राम दूध में मलाई के तीन-चार मोटे टुकड़े डलवाइये। मलाई खाकर दूध में नींबू निचोड़ते ही गटागट पी जाइसे, ताकि गले से उतरने के बाद ही दूध फटे। वास्तव में हलवाइयों की मलाई दूध की नहीं, सिंघाड़े के आटे की होती है और पेचिश में सिंघाड़े का आटा तथा दूध का फुटेला विशेष हितकारी हैं।

वायु की पेचिश हो तो पाँच पिपली दो सौ ग्राम दूध में डालकर सौ ग्राम पानी के साथ औटाएँ। जब दूध भी आधा जल जाय और सौ ग्राम के लगभग रह जाय, पिपली नर्म पड़ चुकी होंगी। शहद में सानकर पिपलियाँ चबाकर खा जाएँ और गाढ़े दूध में शहद मिलाकर पी जाएँ। वायु का प्रकोप भी जाता रहेगा और मल भी बँधकर निकलेगा। मरोड़ आदि बिल्कुल नहीं उठेंगे।

पेट में कीड़े—कड़वी-कसैली दवाएँ खाने की बजाय दूध में शहद मिलाकर पीना शुरू कर दें। नकली शहद होगा तो कीड़े बढ़ते रहेंगे, असली होगा तो पुराने कीड़े मर-खप जाएँगे और नये पैदा ही नहीं होंगे।

पेशाब में वीर्य—जिन्हें पेशाब के शुरू में, बाद में, या पेशाब के साथ वीर्य जाता हो, उन्हें उड़द की बीस ग्राम दाल पीसकर गोघृत में भून लेनी चाहिये। उसमें मिश्री मिलाकर गुनगुने दूध के साथ स्वादिष्ट नाश्ता लेना चाहिये। यदि साथ-साथ पाँच

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

 Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

खजूरें भी खूब चबाकर खा ली जायँ तो वीर्य-स्राव पर तुरन्त कंट्रोल लागू हो जाएगा। जो लोग गोघृत कच्चा खा सकते हैं, उन्हें एक पका केला सुबह और एक शाम को घी के साथ खाने से ही लाभ हो जाएगा।

फोड़े-फुंसियाँ—दूध से सन्तरे या नारंगी के छिलके उबालें और छानकर सुबह-शाम मिश्री मिलाकर पीना शुरू कर दें। तीन-चार दिनों में खून साफ हो जाएगा और फोड़े-फुंसियाँ निकलना अपने-आप बन्द हो जाएगा। जल्दी आराम चाहते हों तो नमक का सेवन त्याग दें, या कुछ दिनों के लिए बहुत ही कम कर दें। दिन में गाजर का जूस दूध में मिलाकर पियें ताकि पेशाब का जुलाब लगा रहे।

बदबूदार पसीना—पच्चीस ग्राम बेसन सौ ग्राम दूध में घोलकर नींबू निचोड़ और पूरे बदन पर उबटन की तरह मलें। सूख जाने पर मल-मलकर स्नान करें। बदबू की जगह बदन से खुशबू आने लगेगी।

बवासीर—बवासीर में गाय और बकरी का दूध हर तरह से अक्सीर है, क्योंकि यह कब्ज़ भी नहीं रहने देता जो बवासीर की जड़ है, और खून की कमी भी पूरी करता है क्योंकि बवासीर में खून ही निकल जाता है। **खूनी बवासीर** हो तो गोबर का कंडा जलाकर पच्चीस ग्राम राख की पाँच पुड़िया बना लें। गोमूत्र (ताज़ा) एक चम्मच लेकर एक पुड़िया डालकर गोली बना लें और गले में रखकर निकल जाएँ, ऊपर से जितना चाहें दूध पी लें। यदि गोमूत्र में सनी गोली खाने को मन न चाहे तो मन्दिर में जाकर चरणामृत के साथ निगल जाएँ। यह मत भूलें कि चरणामृत में भी गोमूत्र पड़ता है। यदि आसपास मंदिर न हो तो पंद्रह-बीस ग्राम गाय के मक्खन के साथ ही निगलना शुरू कर दें। ऊपर से धारोष्ण दूध पियें। यदि आपके आसपास गाय भी नहीं तो अपना खून बचाने के लिए खुद ही गाय तक पहुँचते रहें।

यदि बकरी का दूध आसानी से मिलता हो तो उसी में आध-

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

पौन कप गाजर का रस और दस-बीस ग्राम मिश्री मिलाकर पीना शुरू कर दें।

अगर मजबूरी में भैंस का ही दूध मिलता हो तो एक नारियल खरीद लाएँ। उसकी जटा जलाकर राख बना लें और राख की पाँच पुड़िया बना लें। पहली पुड़िया नारियल तोड़कर उसके पानी के साथ फाँक जाएँ। दो घंटे बाद दूसरी पुड़िया मक्खन के साथ चाट लें, ऊपर से दूध पी लें। तीसरी पुड़िया तीन घंटे बाद गाजर-रस में दूध मिलाकर साथ-साथ लें। नारियल की गिरी को खूब चबा-चबाकर चूसें, मगर उसका फोक न निगलें। बाकी दो मात्रा अगले दिन मक्खन और दूध के साथ सेवन करें। खून बहना कम हो जाएगा। लाभ देखकर आप इसी तरह नयी दवा तैयार कर लें।

बादी बवासीर हो तो तिल-भुग्गा बनाइये और मज़े-मज़े में दूध के साथ भोग लगाइये। सफेद तिलों को मिश्री में पीसकर तिलभुग्गा बनाते हैं। यह गर्म होता है और बादी (वायु) को दबाता है, लेकिन पाँच-पाँच ग्राम की मात्रा में ही दूध के साथ दिन में चार बार लें। अधिक मात्रा में लेने से खून में उबाल आने लगता है। दूध भरपूर पियें, ताकि कब्ज़ बिल्कुल न रहे।

बवासीर के मस्से सुखाने के लिए भूभल में दबाए प्याज़ के सूखे-सड़े छिलके हटाकर, बाकी पीस लें। टिकियाँ बनाके गोघृत में भूनकर, सुहाती गर्म रह जाने पर मस्सों पर बाँध दें; मुर्झा जाएँगे।

बिवाइयाँ—कीमती पोशाक, ज़ेवर और मेकअप उस समय हँसी भी उड़वा देते हैं जब पाँव की बिवाइयाँ फट रही हों। ये दुखती भी हैं। रात को घी में नमक मिलाकर बिवाइयों में भर दें और पट्टी बाँधकर सुख की नींद सोएँ। देखभाल करते रहेंगे तो एड़ियों के हुस्न पर भी लोग मर मिटेंगे।

बोदा बदन—ऊपर से भरा हुआ और अन्दर से खोखला, देखने को सोना और मेहनत के नाम पर मिट्टी-जैसे शरीर की

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

वोदा ही कहते हैं। ढाई सौ ग्राम दूध में एक चम्मच गोघृत और दो-ढाई चम्मच शहद पीकर एक चालीसा (४० दिन) निकाल दीजिये। बदन फ़ौलादी हो जाएगा।

बुढ़ापा— जंगली गाय का दूध-घी और जंगली मधुमक्खियों का शहद मिल जाय तो इनके सहारे आप बुढ़ापा जंगल को भगा सकते हैं। जंगली गाय से हमारा मतलब जंगल की जड़ी-बूटी चरनेवाली गाय से है। अकेले दूध में ही इतनी शक्ति है कि सहवास के बाद पी लेने से तुरन्त वीर्य का स्थान ले लेता है। आदमी वीर्यवान् बना रहेगा तो बुढ़ापा किसे आएगा !

भस्मासुर— यह रोग करोड़ों में एक को होता है और उसको बचाने के लिए थोड़ा दिमाग से काम लेना पड़ता है। इस पुस्तिका के लेखक को विद्यार्थी-जीवन में 'भस्मासुर' का रोगी देखने का अवसर मिल चुका है। दस किलो छाछ, पच्चीस रोटियाँ, एक किलो दाल-भाजी, पचास आड़ू, इक्कीस नारंगियाँ खा-पीकर भी उसका कहना था कि अभी वह इससे दुगुना और खा सकता था। तब 'ऋषिकुल' के वैद्याचार्य आनन्दमोहन जी ने उसे आश्रम के शहतूत के दो पेड़ों के फल तोड़कर खाने का आदेश दिया। छह-सात किलो शहतूत खा लेने के बाद उसे पड़ोसी गाँव के ज़मींदार जंगलसिंह से भैंस का पाँच किलो ठंडा दूध भिक्षा में दिलवाकर उसके पेट की आग बुझाई थी। जो आग संसार के सारे 'फायर ब्रिग्रेड' मिलकर नहीं बुझा सकते, वह 'भस्मासुर' (पेट की आग) है। इसे बुझाने के लिए नीम की पत्तियों का पानी, शहतूत और भैंस का भारी दूध उत्तम है।

भाँग-भसूड़ी—उत्तर प्रदेश के इलाहाबाद, मिर्ज़ापुर और बनारस तथा मथुरा में पुरुष तो पुरुष, महिलाएँ भी भाँग घोटकर सुबह-सवेरे ही अंटे गटक जाती हैं, किन्तु जिन्हें अभ्यास न हो उन्हें भाँग की खुश्की पागल कर देती है। गोदुग्ध मे गोघृत मिलाकर पिला दें और चारपाई पर लिटा दें। पाँच-सात घंटों में भाँग का पागलपन उतर जाएगा।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

भिलावे का विष—कच्चा भिलावा विष-समान है। इमली की गुठली-जैसे भिलावे में छेद करके धोबी लोग सुई से कपड़ों पर जो निशान भिलावा-रस का लगाते हैं, वह कपड़ा फट जाने पर भी नहीं उतरता। इसे शुद्ध करने में अगर धुआँ भी चेहरे को लग जाए तो चेहरा भी सूजन से उबल पड़ता है। इसे कूटने-पीसने में कलाइयों-हाथों पर छींटे पड़ने से खुजली और सूजन पैदा हो जाती है। त्वचा पर नारायण तेल लगा दें, चुटकियों में सूजन जाती रहेगी। किसीने भूल से यह विष खा ही लिया तो ग्यारह बादाम पीसकर धारोष्ण दूध में फेंटें और गाजर-रस आधा कप मिलाकर पिला दें। यदि बादाम महँगे पड़ें तो अखरोट की गिरी ही पीसके चटा दें और गोदुग्ध में गोघृत मिलाकर पिला दें, विष निकल जाएगा। दो-दो घंटे बाद चार-पाँच बार यह प्रक्रिया दुहरानी पड़ेगी।

मन्दबुद्धि—बच्चों से वैर कमाना हो और उन्हें जाहिल बनाना हो तो भैंस के दूध-घी से उनका पोषण कीजिये। बच्चों का दिमाग़ तेज़ करना हो तो गाय के दूध-घी से पालिये-पोसिये। बच्चों को बुज़दिल बनाना हो तो बुज़ (बकरी) का दूध पिलाते रहिये। बकरी कितनी डरपोक है, इसे हर कोई जानता है। यदि बच्चों को शेरदिल बनाना हो तो गाय का दूध पिलाइये। गाय के बछड़े साँड बनकर अपने बल-वीर्य से समूचे देश के रखवाले और पालनहार बन जाते हैं तो मनुष्य के बच्चे भी गाय का दूध-घी सेवन करके वृषभदेव बनेंगे।

मधुमेह—डायबिटीज़ कहिये, शूगर की बीमारी या मधुमेह, गाय के दूध-घी में शहद मिलाकर पिया कीजिये। बाकी सब मिठास त्यागकर शहद का सेवन कीजिये, ताकि मिठास के लिए भी न तरसें और इलाज भी होता रहे। हड्डियों का क्षरण होने से शरीर बोदा हो जाता है। दूध-घी उसकी कमी पूरी करने के साथ नमक और शर्करा (शूगर) का सन्तुलन भी सही-सही कर देता है। शहद की शीशी जेब में रखिये और बाज़ारू हलवाइयों

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

से दूध में ढेर सारी मलाई डलवाकर पिया कीजिये। आजकल सिंघाड़े का आटा भुरककर मलाई बनाई जाती है और मधुमेह के रोगी को यह खास तौर पर रास आती है। शरीर पहले ही भारी हो तो बकरी का दूध धीमी आँच पर उबालकर सिंघाड़े के आटे की मलाई तैयार कर लें और लच्छेदार दूध पिया करें। प्राकृतिक चिकित्सा से स्थायी लाभ होता है और सही तथा शीघ्र इलाज होता है।

मलेरिया—किशमिश और मुनक्का के पाँच-पाँच दाने गोदुग्ध में औटाकर रोगी को सुबह-सवेरे खिला-पिला दें। मलेरिया को अधिक दिन हो गए हों तो दस ग्राम सोंठ का चूर्ण भी डाल दें और मलेरिया भगा दें।

मासिक रुकना—तीन सौ ग्राम दूध में तीन सौ ग्राम पानी डालकर पाँच पिपली, ग्यारह मुनक्के, इक्कीस किशमिश औटाकर खा-पी लें। यदि दो घंटे तक मासिक चालू न हो तो सौ ग्राम गुड़ का शीरा बनाकर खोपा-गिरी (नारियल) कद्दूकश करके पच्चीस ग्राम डालें, दस ग्राम सोंठ-चूर्ण और पचास ग्राम मूँगफली के दाने भी साथ ही भून लें। जब गाढ़ा होने लगे तो आँच से उतारकर दो चम्मच गोघृत से नर्म कर लें। इसे गर्मागर्म चबा-चबाकर चूसें। मसिक का बाँध टूट जाएगा।

मासिक न रुकना—तीन-चार दिन लगातार बहने पर भी मासिक चालू रहे तो पका केला (केवल एक) गोघृत के साथ खाकर मासिक पर ब्रेक लगा दें।

मिर्गी—आक (अकौड़ा) की मूल-त्वक् (जड़ की पतली छाल) दूध में पीसकर सुंघा दें। होश में आने पर लाहौरी नमक का ढेला रोगी की हथेली में मुट्ठीबंद कर दें। जबतक यह नमक हथेली में रहेगा, दौरा नहीं पड़ेगा।

मुर्दा मसाना—छत्तीस व्यंजन सामने होने पर भी उन्हें मुँह में डालने का हुक्म न हो तो इससे बड़ा दुर्भाग्य और क्या होगा! अमेरिका के अरबपति रॉक फ़ेलर का मसाना इस हद तक

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

 Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

निकम्मा हो गया था कि उसे दस लाख डॉलर इनाम की घोषणा करनी पड़ी। जब दुनियाभर के डॉक्टर इलाज करके हार गए, तब गोमाता के फेनिल (झागदार) दूध ने उसका मसाना इतना मज़बूत बना दिया कि मनचाहा भोजन करने लगा। शर्त यह है कि तीन महीने दूध ही खाएँ, दूध ही पियें।

मुँह में छाले—दूध में ज़रा-सा कत्था मिलाकर घूँट भरिये और आकाश को मुँह उठाकर इस तरह ग़रारे कीजिये कि गले के अन्दर तक पानी उतरकर असर करे। गले से उतर जाने पर भी कोई नुक्सान नहीं करेगा।

मुँहासे—बेसन दो चम्मच लेकर दूध में गाढ़ा उबटन बनाएँ और नींबू के रस से पतला करके मुँहासों पर मुलायम हाथों से मलें। दो सप्ताहों में मुँहासे घुलकर मुखड़ा निर्मल हो जाएगा। दूध में गाजर-रस भी पीते रहें ताकि रक्त-पित्त भी शान्त रहे।

मूत्र-विकार—चरक-शास्त्र में स्पष्ट लिखा है कि दूध से मूत्र के सभी विकार निकल जाते हैं। गर्मी हो तो मूली या गाजर का रस मिलाकर दूध पियें। वायु का प्रकोप हो तो शहद और सोंठ के साथ लें। कफ का प्रकोप हो तो पिपली दूध में उबालकर खाएँ और पियें। मूत्र-नली में सूजन हो तो कच्ची लस्सी खूब पियें। वीर्य को बहते समय रोकने से मूत्राशय में पथरी हो तो मूली खाएँ और दूध पियें। पीला पेशाब आए तो गुड़ या शक्कर अथवा मिश्री घोलकर दूध का सेवन करें।

मोटापा—गाय या बकरी के दूध में शहद घोलकर पिया करें।

लकवा—(१) गाय का आठ-दस साल पुराना घी गुनगुना करके लकवा-मारे अंग पर लेप करें। गुड़ के शीरे में सोंठ-अजवाइन भूनकर पच्चीस ग्राम की मात्रा सुबह भी खाएँ, शाम भी चबाएँ-चूसें, ऊपर से दूध (धारोष्ण) पीते रहें। (२) लहसुन की ग्यारह कलियाँ पीसकर शहद मिलाकर चाटें और दूध चूसें।

लिंग-लफाड़ा—यदि वयस्क होने और अठारह साल की आयु में भी लिंग के नाम पर बच्चे ही हों तो मुण्ड (सिरे, शिश्नाग्र)

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

की त्वचा आगे को खींचकर, बकरी का दूध लिंग-नली और जड़ के पास सुबह-शाम मलते रहें। इससे लम्बाई बढ़कर औसत दर्जे तक पहुँच जाएगी। उसके बाद गाय का घी मलकर गठीला कर सकते हैं। बीस-बाईस साल की आयु तक ही लाभ होगा।

वायु-गोले—चरक ने कहा है कि दूध 'पथ्यं वात-पित्त-विकारिणाम्' अर्थात् गर्मी भी दूध से निकाली जा सकती है, वायु भी। दूध में केशर और शहद घोलकर पिया कीजिये। यह नुस्खा महँगा पड़े तो लहसुन-प्याज़ की चटनी चाटकर घंटे-भर बाद दूध पीना शुरू कर दें। चटनी कड़वी लगे तो लहसुन पीस-निचोड़कर दस पंद्रह बूँदें दूध में ही डालकर पी जाएँ।

विष-विकार—भाँग, धतूरा, अफ़ीम, संखिया, कुचला, तूतिया, मैनसिल, गन्धक, साँप, बिच्छू, मधुमक्खी आदि का विष दूर करने के लिए गोघृत का प्रयोग करें। नमक मिलाकर घी की मालिश करके पसीना भी निकालें, बार-बार दूध-घी पिलाकर वमन कराएँ, मल-मूत्र का जुलाब लगाएँ, नथुनों में सुँघाएँ, पलकों और सिर पर मलें, कानों में डालें और विष को निकालकर ही दम लें। बेहोशी की हालत पैदा न होने दें। साँप के डसने पर चीरा लगाकर विषैला खून भी निकालें और डसे हुए स्थान से ऊपर और नीचे कसकर रस्सी-पट्टी भी बाँधें ताकि शरीर में विष न फैले।

वीर्य-दोष—पतला पड़ गया हो तो पाँच छोटी इलायची के दाने पाँच मुनक्का में डालकर चबा-चबाकर दूध पियें। शुक्राणुओं की कमी है तो दो छुहारों के टुकड़े करके दूध में औटाएँ और खाएँ-पियें। वीर्यवान् होने पर भी जोश न आए तो दूध में दो रत्ती केशर औटाकर पीते रहें। वीर्य की कमी हो तो गाढ़े मलाईदार दूध में घी मिलाकर पिया करें। वीर्य जल्दी बह जाता हो तो सुबह मूली के पाँच ग्राम बीज पीसकर दूध के साथ सेवन करते रहें।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

शराब का खुमार—गोघृत में मिश्री का चूरा मिलाकर खिला-

 Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

पिला दें। पार्टी में अधिक पिये जाने की सम्भावना हो तो आधेक घंटा पहले ही सौ-दो सौ ग्राम मक्खन खा लें।

स्तन सूखना—दूध सूखने लगे तो गोदुग्ध में सोंठ उबालकर पीना शुरू कर दें। स्तन सूखने, लटकने या पिलपिलाने लगें तो गोघृत की मालिश थोड़ी कड़ाई से करें ताकि रक्तसंचार वेग से हो।

सफेद दाग—सफेद चकत्ते पड़ने लगें तो दूध पीकर कैल्शियम की कमी पूरी कर दें। कच्चे प्याज़, कच्ची मूली, कच्चे शलजम का भी भोग लगाएँ। लहसुन पीसकर दागों पर लेपते रहें।

सिरदर्द—कब्ज़ हो तो दूध बार-बार पीकर पेट साफ कर दें। माथे में कफ जमा होने से सिरदर्द रहता हो तो कनपटियों पर गुनगुने घी की मालिश किया करें। कुछ दिन जुकाम-सा रहेगा, मगर यह जुकाम न होकर दूषित कफ पिघलकर बहने का लक्षण समझें।

संग्रहणी—खाया-पिया बिल्कुल न पचता हो तो ग्रहणी को गर्म कर दें। इक्कीस किशमिश दूध में औटाएँ और किशमिश खाकर दूध में शहद मिलाकर पियें। आमों का मौसम हो तो दिन में तीन बार 'मिल्क शेक' पियें। उसमें नकली मिठास न डालें। ग्रहणी काम करने लगे तो कुछ दिन हल्के और तरल भोजन पर ही रहें। ग्यारह दिनों में संग्रहणी कट जाएगी।

सम्भोग की टूटन—गर्म दूध में घी के दो चम्मच डालकर दो बर्तनों में बार-बार फेंट लें और चूसने के अन्दाज़ में घूँट-घूँट पीकर सो जाएँ। सुबह ताज़ादम और वीर्यवान् होकर उठेंगे।

सुज़ाक—कच्ची लस्सी बार-बार पियें। सर्दी का मौसम हो तो गाजर-रस गुनगुने दूध में पीकर धूप में बैठें। इससे जुकाम भी नहीं लगेगा और पेशाब भी खूब आएगा। यौनांग की गर्मी, सूजन और मवाद निकाल दीजिये, आराम आने लगेगा। फीका दध अच्छा न लगे तो मिश्री मिलाएँ।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

सुद्दे पड़ना—दूध उबालकर घी मिलाएँ और गर्म घूँट चूसना शुरू कर दें। हो सकता है एक बार से बात न बने। तीन घंटे बाद दोबारा यही उपचार करें, क्योंकि कोठा खाली करके ही चैन मिलेगा।

सूखते जाना—बाखड़ी गाय के दूध में मक्खन की कोई कमी नहीं होती, पियें और सेहत बनाएँ। दूध उबालकर मथनी से मथ-के पीते रहेंगे तो शरीर जल्दी हरा-भरा होगा। बच्चों को दूध में शहद देकर पहले उनकी पाचन-शक्ति बढ़ाएँ, उसके बाद मख-निया दूध पिलाएँ।

हाथ फटना—दूध की मलाई हथेलियों में मसलकर हाथों के पिछले हिस्से पर मलें। कितनी भी सूखी सर्दी पड़े, चिकनाई रहने से हाथ नहीं फटेंगे।

हृदय-रोग—(१) डॉक्टर तो दूध पीने की सलाह दिया नहीं करते, क्योंकि हृदय की धमनी के इर्दगिर्द चर्बी की तह चढ़ने से ही मुसीबत पैदा होती है। आयुर्वेद में दूध को 'हृद्य' कहा गया है—हृदय के लिए हितकारी। घी में गुड़-सोंठ-अजवाइन भूनकर खाते रहिये और बिना मलाई का दूध पीते रहिये। दिन-प्रति-दिन हृदय स्वच्छ होकर काम करेगा। (२) रक्तचाप का भी ध्यान रखिये। गुड़-सोंठ तभी लीजिये जब निम्न रक्तचाप (लो ब्लडप्रैशर) हो। उच्च रक्तचाप (हाई ब्लडप्रैशर) हो तो धारोष्ण दूध पीकर एक घंटे बाद सन्तरा, नारंगी या गाजर-रस में नींबू निचोड़कर पीजिये। इससे चर्बी भी नहीं चढ़ेगी और दिल भी मज़बूत रहेगा। मोटा-सा सिद्धान्त यह है कि न दिल को अधिक गर्मी रास आती है न अधिक ठंडक। इसे उसी तरह बहलाएँ जिस तरह नाज़ुक बच्चे को बहलाया जाता है।

दूध अमृत है, मगर यह उन्हींको मिलता है जो गाय को माता और प्रभु-शक्ति का दर्जा देते हैं। जो गाय बेचकर स्कूटर और कारें पालते हैं, उनके स्वास्थ्य का भगवान् ही रखवाला है।

□ □ □

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

फल-फूल, कन्द-मूल, पत्ता-पत्ता, बूटा-बूटा अपने आपमें डिस्पेंसरी है—वैद्य भी, दवा भी, दवाखाना भी। तुलसी, पीपल, आक, बेल और नींबू या आँवला आयुर्विज्ञान ने 'मृत्युंजय' माने हैं और हमारे लिए पूजा के प्रतीक रहे हैं, जबकि पूजन से अधिक इनके सेवन की जरूरत रही है। अकेले लहसुन में इतनी शक्ति है कि बुढ़ापे में झुर्रियाँ मिटा दे, नये दाँत उगा दे, पके बाल काले कर दे और सत्तर साल के बूढ़े को पच्चीस साल का जवान बना दे। यह कोई चमत्कार नहीं है, भगवान् धन्वन्तरि की विद्या है। संसार के वैज्ञानिकों ने हमारे आयुर्विज्ञान को बिगाड़कर इतना महँगा बना दिया है कि इलाज भी रोग बन गया है। बीस ऐसी पुस्तकों का सैट जिन्हें खरीदकर आप सारी दुनिया को बाँटना चाहेंगे।

१. तुलसी २. पीपल ३. आक ४. सिरस ५. आँवला ६. नींबू ७. नीम ८. गन्ना ९. प्याज १०. लहसुन ११. दूध-घी १२. दही-मट्ठा १३. नमक १४. हल्दी १५. हींग १६. बेल १७. बरगद १८. गाजर १९. मूली २०. अदरक।

Rs. 3.50

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

गोविन्दराम हासानन्द दिल्ली-६